





学校給食 おすすめレシピ

★魚のバルサミコソースかけ

《材料4人分》

・さけ切身	4切れ	
・にんにく	1/2 かけ	
・白ワイン	8 g (大さじ 1/2)	
・塩コショウ	少々	
・油	適量	
・バルサミコソース	小さじ 2	
・はちみつ	6 g (小さじ 1)	
・濃口しょうゆ	4 g (小さじ 2/3)	
・砂糖	小さじ 1/3	
・水	大さじ 1	



《下ごしらえ》

① にんにくをすりおろす。



② さけにすりおろしたにんにく、白ワイン、塩コショウで下味をつける。



《作り方》

① フライパンに油を熱し、下味をつけたさけを焼く。



② 【タレを作る】 鍋にバルサミコソースと水を入れて弱火で煮詰める。

③ はちみつ、砂糖を入れて煮溶かし、濃口しょうゆを加えて煮立てる。



④ ① にタレをかける。








バルサミコソースはぶどうから作る果実酢です。肉料理にも合うので試してみてください。



★じゃこチャーハン

《材料4人分》

・米	2合	
・麦	大さじ2	
・しらす干し(カチリ)	12g	
・干しいたけ	2g(1個)	
・みずな	30g	
・酒	4g(小さじ1)	
・塩	少々	
・濃口しょうゆ	3g(小さじ1/2)	
・砂糖	2g(小さじ2/3)	
・酒	4g(小さじ1)	
・中華スープの素	2g(小さじ1/2)	
・ごま油	少々	
・炒め油	適量	

①



しらすは塩気があるので、調味料の量を調整していきましょう。簡単なのでおすすめですよ。

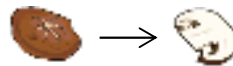


《下ごしらえ》

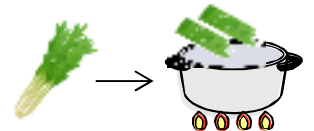
①米と麦は、洗って30分位ザルにあげておく。



②干しいたけを水で戻し、薄くスライスする。



③みずなを1cm幅に切り、塩ゆでしてから水にさらし水気を絞る。



④しらす干しをザルに入れて熱湯をかける。



《作り方》

①炊飯器で米と麦を炊く。



②フライパンに油を熱し、しらす干し、干しいたけの順に炒める。



③ごはんをほぐしながら加えて、フライパン全体に広げ水分をとばすようにしてパラパラになるまで炒める。



④みずなをほぐしながら加え、①の調味料を入れる。



⑤最後にごま油を加えてさっと炒める。