






# 学校給食 おすすめレシピ

## ★豚キムチ

### 《材料4人分》

- ・焼肉用豚ロース 40g 4枚 
- ・むきにんにく 1/2 かけ 
- ・酒 8g (大さじ 1/2)
- ・コチュジャン 3g (小さじ 1/2)
- ①・濃口しょうゆ 2g (小さじ 1/2)
- ・砂糖 少々 
- ・白菜キムチ 50g
- ・油 適量

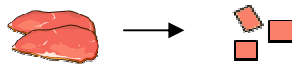


### 《下ごしらえ》

①にんにくをすりおろす。



②豚肉は4cmの四角に切る。

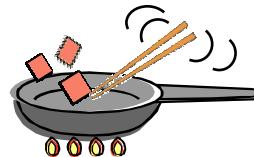


③豚肉にすりおろしたにんにくと酒で下味をつける。

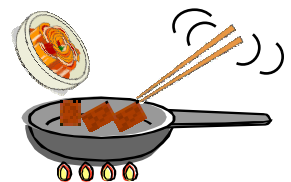


### 《作り方》

①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。



②白菜キムチを加えて炒め、①の調味料で味を整える。






暑くなると食欲も落ちてきがちです。  
ピリッと辛い豚キムチで食欲をUPさせ  
ましょう。



# ★しんごぼうのごま酢あえ

## 《材料4人分》

- |           |             |   |
|-----------|-------------|---|
| ・ごぼう      | 80g (1/2本)  |  |
| ・きゅうり     | 40g (中1/2本) |  |
| ・冷凍ホールコーン | 20g         |  |
| (缶詰でも可)   |             |   |
| ①         | ・砂糖         | 4g (小さじ1・1/2)   |
|           | ・濃口しょうゆ     | 4g (小さじ2/3)   |
|           | ・酢          | 2g (小さじ1/2)   |
|           | ・白すりごま      | 4g (小さじ1・1/2)   |



## 《下ごしらえ》

①ごぼうを千切りにして、水にさらし、酢水につけてあく止めする。



②きゅうりを3mmの輪切りにする。

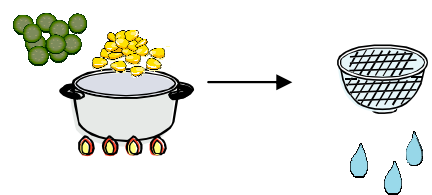


## 《作り方》

①鍋に湯を沸かし、茹で塩を加えて、ごぼうを茹でる。

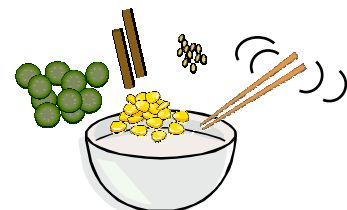


②コーン、きゅうりを順番に茹でる。



③ザルにあけて冷水で冷まし、水気をきる。

④③、白すりごま、①の調味料を合わせて和える。



家庭でつくる際には、きゅうりは茹でずに、少量の塩で塩もみし、しんなりしたら水気を切って和えると、色もきれいに仕上がります。

