





# 学校給食 おすすめレシピ

## ★いかの更紗揚げ

### 《材料4人分》

- いか短冊 160g 
- しょうが 1/2 かけ 
- 酒 8g (大さじ 1/2)
- カレー粉 少々
- 濃口しょうゆ 2g (小さじ 1/3)
- 塩 少々
- 片栗粉 25g (大さじ 2・1/2)
- 揚げ油 適量

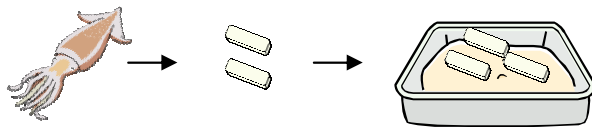


### 《下ごしらえ》

①生姜をすりおろす。



②いかを短冊状に切り、①で下味をつける。



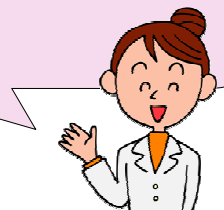
### 《作り方》

①下味をつけたイカに片栗粉をまぶす。

②鍋に油を熱し、①を揚げる。







更紗とは織物の名前です。しょうゆ、カレー粉の色と、でんぶんの白色で、出来上がった色が似ているためと言われています。カレー味で子どもに人気ですよ。



# ★冬瓜の卵とじ

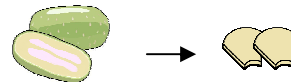
## 《材料4人分》

|           |             |   |
|-----------|-------------|---|
| ・冬瓜       | 100g        |  |
| ・卵        | 60g (1個)    |  |
| ・干しいたけ    | 1.2g (1個)   |  |
| ・むき枝豆(冷凍) | 20g         |  |
| ・粉末かつおだし  | 1g          |   |
| ・濃口しょうゆ   | 6g (小さじ1)   |   |
| ・みりん      | 4g (小さじ2/3) |   |
| ・水        | 80g (大さじ5)  |   |

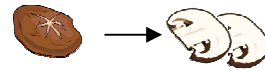


## 【下ごしらえ】

①冬瓜を1cm幅のいちょう切りにする。



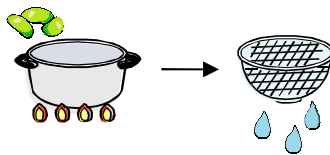
②干しいたけは水洗いして戻し、薄くスライスする。



③卵は割り、ほぐしておく。



④むき枝豆は塩ゆでして、ザルにあけて冷水で冷まし、水気をきる。



冬瓜が旬の時期になりました。やわらかく、水分も多いので、暑い夏には食べやすいのでおすすめです。



## 《作り方》

①鍋に、水と調味料を入れて煮立て、干しいたけを加える。



②冬瓜、むき枝豆を加える。

③冬瓜が軟らかくなったら、卵を流し入れ、少し固まってきたら混ぜて、味を調整する。

