






学校給食 おすすめレシピ

★根々スナック

《材料4人分》

・大豆	30g (大さじ3)	
・さつまいも	40g (中1/6本)	
・ごぼう	30g (1/10本)	
・上新粉	20g (大さじ2)	
・ゆかり粉	小さじ1/2	
・青のり粉	小さじ1/4	
・塩	少々	
・揚げ油	適量	

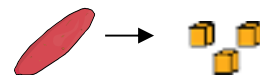


《下ごしらえ》

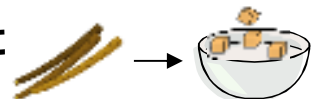
①大豆を水洗いし、大豆の4~5倍の水に約6時間つけておく。



②さつまいもを8mmの角切りにして水にさらす。



③ごぼうを5mmのいちよう切りにし、水にさらした後、酢水につけてあく止めをする。



《作り方》

①鍋に油を熱する。

②大豆とごぼうは水気を取り、上新粉をまぶしてカリッとなるまで揚げる。



③さつまいもは水気を取り、油で揚げる。



④揚げた大豆、ごぼう、さつまいもに、ゆかり粉と青のりをまぶして混ぜる。








出来上がりの味をみて、塩気が足りないようなら塩を少しまぶして作ってください。



★きのこご飯

《材料4人分》

・米	2合	
・麦	大さじ2	
・酒	4g (小さじ1)	
・塩	1.6g (小さじ1/3)	
・しめじ	30g (1/3株)	
・まいたけ	30g (1/3株)	
・鶏むね肉	50g	
・干しいたけ	2g (1個)	
・淡口しょうゆ	12g (小さじ2)	
・濃口しょうゆ	4g (小さじ2/3)	
・砂糖	3g (小さじ1)	
・みりん	6g (小さじ1)	
・粉末かつおだし	1g (小さじ1/3)	
・油	適量	

A



旬のきのこを使ったご飯です。

具の味はごはんと合わせた時に丁度良いように濃いめの味つけになっています。



《下ごしらえ》

①米を水洗いし30分程ザルにあげておく。



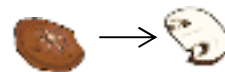
②鶏肉を1cm角に切る。



③しめじ、まいたけをほぐして鍋で空炒りする。



④干しいたけを水で戻し、薄くスライスする。



《作り方》

①鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。



②しめじ、まいたけ、しいたけを加えて、Aの調味料で煮る。



③炊飯器に米、麦、具の煮汁、酒、塩、分量の水から煮汁の量をひいた水を加えて炊く。

④炊き上がったごはん具をのせて30分蒸らす。



⑤具とごはんをよく混ぜ合わせる。