



学校給食 おすすめレシピ

★貝柱のガーリック焼き

《材料4人分》

- ・貝柱 160g 
- ・ガーリックパウダー 少々
(すりおろしたにんにくも可)
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・白ワイン 18g (大さじ1)
- ・レモン汁 2g (小さじ1/2)
- ・オリーブ油 2g (小さじ1/2)
- ・油 適量



下味だけで簡単につくれます。やわらかくて食べやすいですよ。

《下ごしらえ》

①貝柱を一口大に切る。



②貝柱に、ガーリックパウダー・塩・黒こしょう・白ワイン・レモン汁・オリーブ油で下味をつける。



《作り方》

①フライパンに油を熱し、下味をつけた貝柱を焼く。



②下面に焦げ目がついたら上下をかえす。

③フタをして弱火で貝柱に火が通るまで焼く。



★厚焼き卵

《材料4人分》

・卵	220g (4個)	
・ひじき (乾燥)	4g (大さじ1)	
・ツナ缶	30g (1/2缶)	
・紅しょうが	4g (ひとつまみ)	
・干し椎茸	2g (1枚)	
・たけのこ水煮	20g (1/10個)	
・ねぎ	10g (1/10本)	
・みりん	4g (小さじ2/3)	
・濃口しょうゆ	8g (大さじ1/2)	
・砂糖	2g (小さじ1/2強)	
・油	適量	
・アルミカップ	4個	



《下ごしらえ》

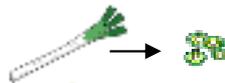
①ひじきは水かぬるま湯でやわらかく戻しておく。



②紅しょうがは細かく刻む。



③ねぎは3mmの小口切りにする。



④卵は割りほぐしておく。



⑤干し椎茸は水で戻し、薄くスライスする。



⑥たけのこは千切りにして、水にさらす。



⑦アルミカップに油をぬる。



手作りだといろいろな食材を加えることができますね。
バランスのとれた食事をめざしましょう！

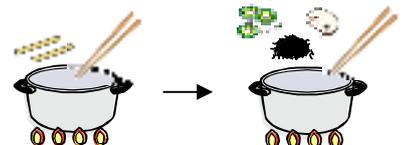


《作り方》

①鍋に油を熱し、ツナを炒める。



②たけのこを炒め、ねぎ・ひじき・干し椎茸を加えて炒める。



③調味料を加えて味を整え、卵と紅しょうがを加えて混ぜる。



④半熟の状態になったら、アルミカップに入れてオーブンで中心に火が通るまで焼く。

