




学校給食 おすすめレシピ

★かき卵汁

《材料4人分》

- ・たまねぎ 80g (中 1/2 個) 
- ・卵 1個 
- ・干しいたけ 4g (2枚) 
- ・にんじん 40g (中 1/2 本) 
- ・みつば 20g (一株) 
- ・濃口しょうゆ 12g (小さじ2)
- ・片栗粉 1g (小さじ1/3)
- ・塩 少々
- ・かつおだし
削りかつお 8g 
水 500g (2・1/2 カップ)



とろみのある温かいかき卵汁は体も温まり、寒い時期にぴったりです。

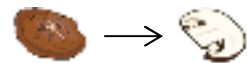
卵をふわっと仕上げるために、卵を入れる前にしっかり汁の温度を上げて、入れた後はすぐにかき混ぜないようにしましょう。

《下ごしらえ》

①たまねぎは薄くスライス、にんじんは千切り、みつばは1.5cm幅に切る。



②干しいたけは水洗いして戻し、薄くスライスする。



③沸騰した湯に、削りかつおを入れて煮立ったら火をとめ、かつおが沈んだらこしてだしをとる。



④卵は割り、ほぐしておく。



《作り方》

①鍋にだしを入れ、にんじん、たまねぎの順に加える。



②干しいたけを加え、濃口しょうゆと塩を加えて味を整える。



③水溶き片栗粉でとろみをつけ、ほぐした卵を細く流し入れる。卵が浮いてきたら静かに混ぜる。






④みつばを加える。



★鶏肉の甘酢あんかけ

《材料4人分》

- ・鶏もも肉（皮付き） 200g 
- ・酒 8g（大さじ1/2）
- ・しょうが 1/2かけ 
- ・塩コショウ 少々
- ・片栗粉 20g（大さじ2）
- ・揚げ油 適量
- ・パプリカ黄・赤 各15g（小1/5個） 
- ・濃口しょうゆ 9g（大さじ1/2）
- ・酢 6g（小さじ1強）
- ・砂糖 6g（小さじ2）
- ・片栗粉 2g（小さじ2/3）
- ・水 40g（大さじ2・1/2）



お肉の大きさが一口大なので、お弁当のメニューにもおすすめです。パプリカを加えると見た目も鮮やかになりますよ。

《下ごしらえ》

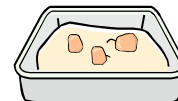
①鶏肉は一口大の大きさに切る。



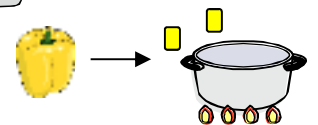
②しょうがはすりおろす。



③鶏肉は酒、しょうが、塩コショウで下味をつける。



④パプリカは1.5cm角に切り、茹でてザルにあげ、水进行かける。



《作り方》

①鍋に油を熱する。



②鶏肉は片栗粉をまぶして揚げる。



③鍋に砂糖、濃口しょうゆ、酢、水を入れて煮立てる。

④パプリカを加える。



⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて、②の鶏肉にかける。

