





# 学校給食 おすすめレシピ。

## ★ぶりの照り焼き

### 《材料4人分》

- ・ぶり切り身 4切れ   
(1切れ 50g 程度)
- ・しょうが 5g (1/2 かけ) 
- ・濃口しょうゆ 4g (小さじ 2/3)
- ・酒 8g (大さじ 1/2)
- ・油 適量
- ・濃口しょうゆ 8g (大さじ 1/2)
- ・みりん 4g (小さじ 1弱)
- ・砂糖 6g (小さじ 2)
- ・片栗粉 1g (小さじ 1/3)
- ・水 30g (大さじ 2)



平和中学校の生徒が考えたリクエスト給食の中の1品です。日本食を楽しんでほしいという願いが込められています。家庭でもぜひ日本食を取り入れてほしいです。

### 《下ごしらえ》

①しょうがはすりおろす。



②ぶりにしょうが、濃口しょうゆ、酒で下味をつける。



### 《作り方》

①フライパンに油を熱し、下味をつけたぶりを焼く。

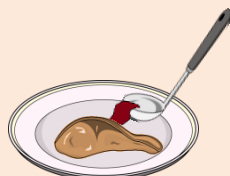


②【タレを作る】

鍋にみりん、水を入れて煮立て、砂糖、しょうゆの順にいれる。味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。











③ぶりに②のタレをかける。



# ★ミネストローネ

## 《材料4人分》

・ショルダーベーコン	20g (1枚)	
・キャベツ	100g (葉2枚)	
・白かぶ	40g (小1/2玉)	
・かぶの葉	8g (1本)	
・大豆(水煮)	40g (大さじ3)	
・セロリー	12g (1/10本)	
・エルボマカロニ	12g	
・トマト	60g (小1/2個)	
・洋風スープの素	5g (小さじ1)	
・塩コショウ	少々	
・油	適量	
・水	600g (カップ3)	



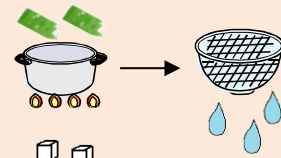
笠原中学校の生徒が考えたリクエスト給食の中の1品です。旬の野菜を使った体の温まるスープです。寒い季節にはぴったりですね。

## 《下ごしらえ》

①ショルダーベーコンは1cm幅に切る。



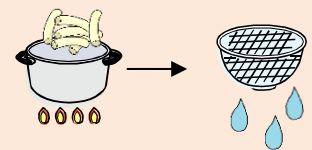
②キャベツ、白かぶ、トマトは1.5cm角に切る。  
かぶの葉は3mm幅に切り、塩ゆでしてザルにあげ、水をかける。



③セロリーは薄切りにする。

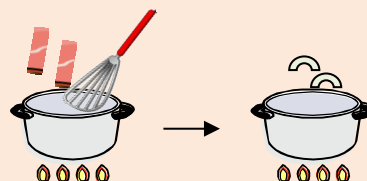


④マカロニは固めに塩ゆでしてザルにあげ、水をかける。

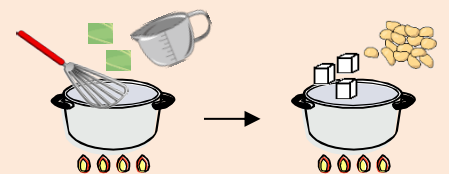


## 《作り方》

①鍋に油を熱し、ベーコンを炒める。



②セロリーを加えて炒めて香りを出す。



③水を入れ、キャベツを加える。

キャベツがしんなりしてきたら、大豆、白かぶを加える。

④白かぶが柔らかくなってきたら、調味料とトマトを加える。

⑤マカロニ、かぶの葉を加えて味を整える。

