



# 学校給食 おすすめレシピ

## ★ちらし寿司

《材料4人分》

- ・米 2合
- ・砂糖 20g (大さじ2強)
- ・米酢 45g (大さじ3)
- ・かんぴょう 8g
- ・人参 20g (中1/4本)
- ・れんこん 20g (1/10節)
- ・干しいたけ 4g (2個)
- ・しらす干し 12g
- ・穀物酢 1g (小さじ1/5)
- ・酒 5g (小さじ1)
- ・食塩 少々
- ・濃口しょうゆ 12g (小さじ2)
- ・みりん 6g (小さじ1)
- ・砂糖 6g (小さじ2)
- ・紅生姜 2g (ひとつまみ)
- ・きざみのり 少々



《下ごしらえ》

①米は洗って30分位ザルにあげておく。



②かんぴょうは水で洗った後塩もみし、やわらかくなるまで茹でる。やわらかくなったら水気をしぼり5mm幅に切る。干しいたけは水で戻し、薄くスライスする。



③人参は千切りにする。れんこんは薄くいちょう切りにし、水にさらした後、酢水につけてあく止めをする。



④しらす干しをザルに入れて熱湯をかける。



⑤紅生姜を細かく切る。



ひな祭りの献立です。  
酢や砂糖の量は味を確認しながら好みの量に調整してください。



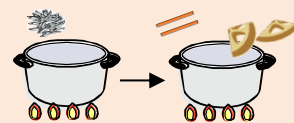
《作り方》

①炊飯器で米を炊く。

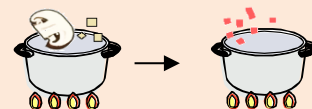


②砂糖、米酢を混ぜ合わせずし酢をつくる。

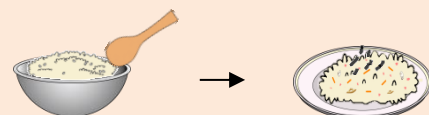
③鍋に穀物酢としらす干しを入れて炒め、人参、れんこんを順番に加える。やわらかくなったら、干し椎茸、かんぴょう、調味料を加えて煮る。紅生姜を加える。



④炊き上がったごはん②をかけて混ぜる。














⑤③を加えて混ぜ合わせ、皿に盛りきざみのりをのせる。








# ★トマトスパゲッティ

## 《材料4人分》

・スパゲッティ	140g (2束半)	
・豚ももミンチ	40g	
・牛ミンチ	40g	
・鶏レバー	12g	
・にんにく	4g (1かけ)	
・生姜	8g (1/2かけ)	
・玉葱	160g (中1個)	
・セロリー	4g (1/20本)	
・人参	80g (中1/2本)	
・マッシュルーム	40g (4個)	
・ピーマン	12g (1/2個)	
・洋風スープの素	6g (大さじ1/2)	
・トマトケチャップ	40g (小さじ8)	
・トマトの水煮	100g (1/4缶)	
・砂糖	1g (小さじ1/3)	
・濃口しょうゆ	4g (小さじ2/3)	
・塩コショウ	1, 2g (小さじ1/6)	
・ロリエ	1~2枚	
・水	160g	
・油	適量	



## 《下ごしらえ》

- ①にんにく、生姜はすりおろす。
- ②鶏レバーは包丁でたたいて細かくする。
- ③玉葱は半分に切り、薄くスライスする。人参は千切りにする。
- ④マッシュルーム、セロリーは薄くスライスする。
- ⑤ピーマンは1/4に切り、薄くスライスし、茹でてザルにあげ、水进行かける。



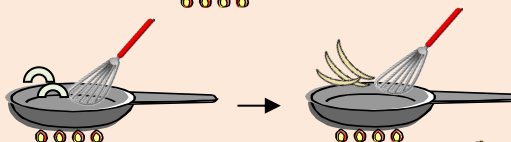
給食の分量なので、少なめです。家庭で作る際には量を調整してください。

## 《作り方》

①フライパンに油を熱し、生姜とにんにくを炒めて香りをだし、豚肉、牛肉、鶏レバーを炒める。



②セロリー、玉葱を塩コショウを加えてよく炒める。



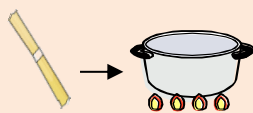
③玉葱がしんなりしたら人参を加えて炒め、マッシュルームを加える。水とロリエを加えて、アクをとりながら煮る。



④調味料、トマトの水煮を加えてアクをとりながら煮込む。



⑤スパゲッティを固めに塩茹でする。



⑥④に⑤を加え、ピーマンを入れて混ぜ合わせる。



春休みの食事に取り入れやすい献立です。ぜひ参考にしてみてください。

