

学校給食 おすすめレシピ



★さわらの野菜あんかけ

《材料4人分》

・さわら	4切	
・酒	8g (大さじ1/2)	
・濃口しょうゆ	4g (小さじ2/3)	
・しょうが	4g (1/5かけ)	
・片栗粉	適量	
・揚げ油	適量	
・パプリカ(赤)	12g (1/10個)	
・ピーマン	12g (1/2個)	
・たけのこ水煮	40g (小1/5個)	
・粉末かつおだし	2g (小さじ1)	
・濃口しょうゆ	6g (小さじ1)	
・砂糖	2g (小さじ2/3)	
・片栗粉	1g (小さじ1/2)	
・水	40g (大さじ2・1/2)	



さわらは魚へんに春で「鱈」と書き、春が旬の食材です。
さわらは焼いてたれをかけてもおいしいですよ。

《下ごしらえ》

①しょうがはすりおろす。



②さわらにしょうが、濃口しょうゆ、酒で下味をつける。



③ピーマン・パプリカを3mm程度に切り、茹でてザルにあげ、水をかける。



④たけのこを短冊切りにし、水にさらす。



《作り方》

①鍋に油を熱し、下味をつけたさわらに片栗粉をまぶして揚げる。



②鍋に水と調味料を入れて煮立て、たけのこを加える。



③ピーマンとパプリカを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



④揚げたさわらに③をかける。



★厚揚げの肉みそかけ

《材料4人分》

・厚揚げ	160g (1枚)	
〔・濃口しょうゆ	2g (小さじ1/3)	
・みりん	1g (小さじ1/6)	
・油	適量	
・豚もも肉	40g	
・しょうが	少々	
・赤みそ	12g (小さじ2)	
A〔・砂糖	4g (小さじ1・1/2)	
・みりん	4g (小さじ2/3)	
・酒	5g (小さじ1)	
・水	40g (大さじ2・1/2)	

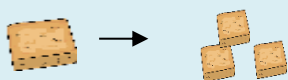


厚揚げの原料の大豆はたんぱく質が多く、畑でとれることから「畑の肉」と呼ばれています。家庭の食事にもぜひ大豆製品を取り入れましょう。



《下ごしらえ》

①厚揚げを角切りにする。



②①に濃口しょうゆとみりんで下味をつける。

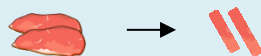
③しょうがはすりおろす。



④赤みそを少量の水で溶いておく。



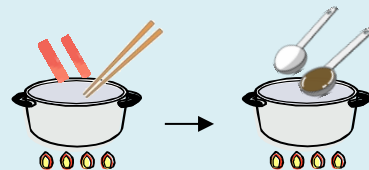
⑤豚肉は3mm幅の細切りにする。



《作り方》

①鍋に水としょうがを入れて煮立て、豚肉を加えて炒める。

②Aの調味料を加え、味を調整する。



③フライパンに油を熱し、生揚げを両面焼き②をかけて煮からめる。

