




学校給食 おすすめレシピ

★じゃがいものソテー

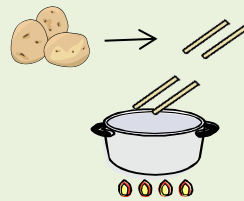
《材料4人分》

- | | | |
|-------------|-------------|---|
| ・じゃがいも | 100g (1個) |  |
| ・グリーンアスパラガス | 40g (小3本) |  |
| ・豚もも肉 | 12g |  |
| ・塩コショウ | 少々 | |
| ・洋風スープの素 | 2g (小さじ1/2) | |

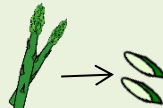


《下ごしらえ》

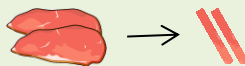
①じゃがいもは千切りにして、水にさらす。
湯を沸かし固めに茹でる。



②アスパラガスは斜め切りにする。



③豚肉は細切りにする。



《作り方》

①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。



②アスパラガスを加えて炒める。



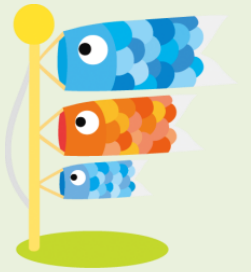
③じゃがいもを加えて炒め、塩コショウと洋風スープの素を加えて味を整える。





旬の食材を使った献立です。旬の食材は安くておいしいのでぜひ家庭でも取り入れてみてください。



★焼き鳥丼



《材料4人分》

・ごはん	4人分		
・鶏もも肉（皮付き）	240g		
A	・しょうが	4g（1/5かけ）	
	・濃口しょうゆ	8g（大さじ1/2）	
	・酒	4g（小さじ1）	
	・油	適量	
	・濃口しょうゆ	8g（大さじ1/2）	
	・たまりしょうゆ	4g（小さじ2/3）	
	・みりん	8g（大さじ1/2）	
	・三温糖	8g（大さじ1弱）	
	・片栗粉	1g（小さじ1/3）	
	・水	25g（小さじ5）	
	・きざみのり	適量	



給食では、焼き鳥をご飯にのせて、のりをかけた焼き鳥丼にして食べました。ご飯がすすむ献立です。

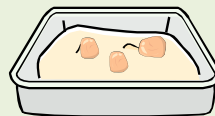


《下ごしらえ》

① しょうがはすりおろしておく。

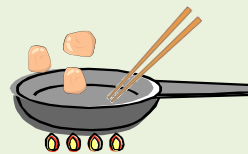


② 鶏肉は1口大の大きさに切り、しょうが、濃口しょうゆ、酒で下味をつける。



《作り方》

① フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。



② きつね色になるまで両面を焼き、ふたをして弱火で中まで火をとおす。



③ 鍋にAの調味料と水を加えて煮立てる。



④ 水溶き片栗粉でとろみをつける

⑤ 茶碗にご飯をよそい、②をのせ、④のタレをかけ、きざみのりをちらす。

