





学校給食 おすすめレシピ



★あまごの香り焼き

《材料4人分》

- | | | |
|---------|-------------|---|
| ・あまご | 4尾 |  |
| ・酒 | 8g (大さじ1/2) | |
| ・濃口しょうゆ | 6g (小さじ1) | |
| ・しょうが | 4g (1/5かけ) |  |
| ・ごま油 | 3g (小さじ1) | |
| ・油 | 適量 | |



《下ごしらえ》

①しょうがはすりおろす。



②あまごに酒、濃口しょうゆ、しょうが、ごま油で下味をつける。



《作り方》

①グリルに油を熱し、下味をつけたあまごを焼く。











岐阜の食材味わい週間に出したメニューです。
岐阜にはおいしい食材がたくさんありますね。
しょうがやごま油の香りがしておいしいですよ。



★豆腐のミートグラタン

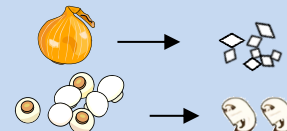
《材料4人分》

・豆腐	180g (1/2丁)	
・牛ミンチ	80g	
・にんにく	2g (1/2かけ)	
・オールスパイス	少々	
・たまねぎ	120g (1/2個)	
・マッシュルーム	40g (4個)	
・塩コショウ	少々	
・小麦粉	8g (大さじ1)	
・有塩バター	8g (小さじ2)	
・ケチャップ	24g (小さじ5)	
・ウスターソース	8g (大さじ1/2)	
・洋風スープの素	2g (小さじ1/2)	
・砂糖	1g (小さじ1/3)	
・粉チーズ	8g (小さじ4)	
・水	60g (大さじ4)	
・油	適量	



《下ごしらえ》

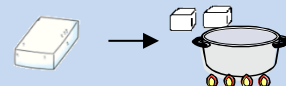
①たまねぎは粗みじん切りにする。マッシュルームは薄くスライスする。



②にんにくはすりおろす。



③豆腐は角切りにして、塩を入れて下ゆでし、水をきっておく。



④バターを鍋で熱して溶かし、小麦粉を加える。焦がさないようによく混ぜ、ルウを作る。

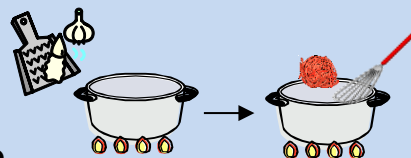


ルウは火加減に注意してしっかり炒めて作りましょう。具材をバターで炒めて小麦粉をふり入れて作ってもいいですね。



《作り方》

① 鍋に油を熱し、にんにくを炒める。



② 牛ミンチ、オールスパイスを加え炒める。



③ たまねぎ、塩コショウを加えてよく炒める。



④ たまねぎがしんなりしてきたら、マッシュルームを加える。



⑤ 水、Aの調味料を加えて混ぜ、ルウを加えて溶かす。



⑥ ルウが溶けたら豆腐、粉チーズの半分を加える。



⑦ 油をぬったアルミカップに⑥を入れ、残りの粉チーズをかけて、オーブンで焼く。