









学校給食 おすすめレシピ

★ゴーヤチャンプルー

《材料4人分》

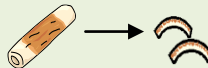
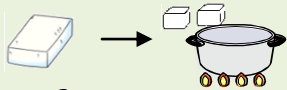

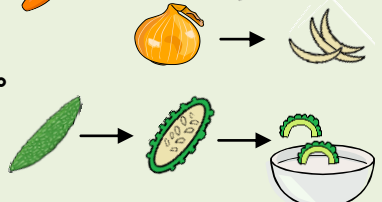
- ・豆腐 80g (1/3丁) 
- ・焼き竹輪 20g (1/5本) 
- ・にんじん 20g (1/8本) 
- ・たまねぎ 40g (1/4個) 
- ・にがうり 40g (1/3本) 
- ・粉末かつおだし 2g (小さじ1)
- ・濃口しょうゆ 4g (小さじ2/3)
- ・みりん 1g (小さじ1/5)
- ・塩コショウ 少々
- ・かつお節 2g (1/5カップ) 
- ・油 適量







にがうりは丁寧の下処理を
すると苦みも少なく食べやすいですよ！



《下ごしらえ》

- ①焼き竹輪は縦半分に切り薄くスライスする。 
- ②豆腐は角切りにし、塩ゆでした後水気をきっておく。 
- ③にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライスする。 
- ④にがうりは縦半分に切り、スプーンなどでわたをとる。2~3mmにスライスし、塩もみした後、水にさらす。 

《作り方》

- ①フライパンに油を熱し、たまねぎを炒める。 
- ②たまねぎがしんなりしてきたらにんじんを加える。 
- ③竹輪、にがうりを順に加えて炒める。 
- ④豆腐を加え、Aの調味料を加えて味を整える。 
- ⑤かつお節をまぶす。

★天の川汁



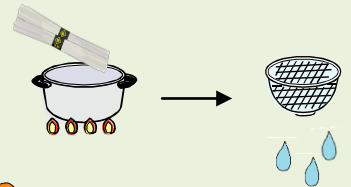
《材料4人分》

- ・そうめん（乾） 12g（1/10束）
- ・大根 60g（厚さ1cm）
- ・にんじん 40g（1/4本）
- ・オクラ 20g（2本）
- ・干しいたけ 4g（2枚）
- ・星型かまぼこ 40g
（普通のかまぼこで可）
- ・白しょうゆ 8g（大さじ1/2）
- ・濃口しょうゆ 4g（小さじ2/3）
- ・塩 少々
- ・削りかつお 8g
- ・水 500g（2・1/2カップ）



【下ごしらえ】

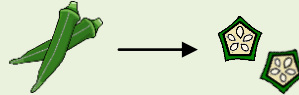
①そうめんは半分に切り、さっと茹でて水をかけておく。



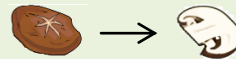
②大根、にんじんは千切りにする。



③オクラは塩もみして、5mmに切る。



④干しいたけは戻して薄くスライスする。



⑤沸騰した湯に、削りかつおを入れて煮立ったら火をとめ、かつおが沈んだらこしてだしをとる。



⑥普通のかまぼこを使用する場合は星型に型抜きする。



《作り方》

①鍋にだしを入れ、大根、にんじんを加える。

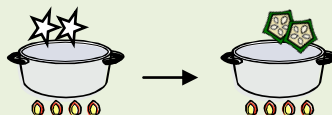


②しいたけを加え、あくをとる。



③かまぼこを加え、調味料を加えて味を整える。

④オクラを加える。



⑤食べる直前にそうめんを加える。



七夕の献立です。そうめんは天の川を、オクラとかまぼこは星に見立ててあります。

