









学校給食 おすすめレシピ

★お月見汁

《材料4人分》

- ・里芋 80g (中2個) 
- ・はくさい 60g (1枚) 
- ・にんじん 40g (1/4本) 
- ・根深ねぎ 40g (1/2本) 
- ・干ししいたけ 4g (2枚) 
- ・濃口しょうゆ 12g (小さじ2)
- ・みりん 4g (小さじ2/3)
- ・塩 少々
- ・だしこんぶ 8g (10cm角) 
- ・水 500g (カップ2・1/2)



《下ごしらえ》

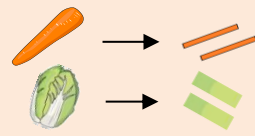
①だしこんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、分量より少し多めの水に30分程度つけておく。中火にかけて沸騰直前にだしこんぶをとりだす。



②里芋は3mm幅の半月に切り、塩もみして水にさらす。根深ねぎは3mmの小口切りにする。



③はくさいは7mm幅に切り、にんじんは千切りにする。

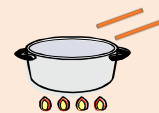


④干ししいたけは戻して薄くスライスする。



《作り方》

①鍋にこんぶだし、にんじんを入れて煮る。アクが出てきたら丁寧にとる。



②にんじんが軟らかくなったらはくさい、干ししいたけ、里芋を順番に加える。



③濃口しょうゆ、みりん、塩を加えて味を調整し、根深ねぎを加える。
















お月見汁には、お月見の時にそなえる里芋が入っています。秋の味覚を味わってほしいと思います。



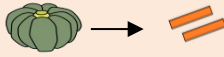
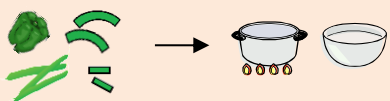
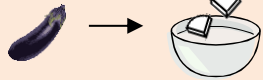



★夏野菜のドライカレー

《材料4人分》







- ・牛ミンチ 120g 
- ・オールスパイス 少々
- ・クローブ 少々
- ・かぼちゃ 80g (1/10個) 
- ・冷凍ホールコーン 40g 
(缶詰も可)
- ・ピーマン 20g (1個) 
- ・さやいんげん 20g (2本) 
- ・なす 80g (1本) 
- ・トマト 80g (1/2個) 
- ・たまねぎ 240g (1個) 
- ・プロセスチーズ 8g 
- ・小麦粉 6g (小さじ2) 
- ・有塩バター 6g (大さじ1/2)
- ・カレー粉 2g (小さじ1) 
- ・油 適量
- ・にんにく 少々 
- ・しょうが 少々 
- A {
 - ・ケチャップ 10g (小さじ2)
 - ・ウスターソース 10g (大さじ1/2)
 - ・濃口しょうゆ 5g (小さじ1)
 - ・洋風スープの素 2g (小さじ1)
 - ・塩コショウ 少々



《下ごしらえ》

- ① かぼちゃは千切りにする。

- ② ピーマンは1/8にして3mmに切り、茹でて水にさらし、さやいんげんは食べやすい大きさに切り、茹でて水にさらす。

- ③ なすはいちょう切りにして塩水にさらす。

- ④ トマト、たまねぎは角切りにする。

- ⑤ しょうが、にんにくはすりおろす。

- ⑥ バターを鍋で溶かし、小麦粉を加えてよく炒めてルウを作り、カレー粉を加える。


《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りをだす。

- ② 牛ミンチを加えて、オールスパイス、クローブを加えて炒める。

- ③ たまねぎと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、なす、トマト、コーンを加えて炒め、洋風スープの素を加える。

- ⑤ かぼちゃを加えて炒め、プロセスチーズを加えて溶かす。

- ⑥ ルウを加えて、よく溶かし、Aの調味料を加え、ピーマン、さやいんげんを加える。


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。

給食ではナンにのせたりつけたりして食べました。家庭にある野菜を使って作ってみてください。

