











学校給食 おすすめレシピ

★なめこの味噌汁

《材料4人分》

- ・なめこ 40g (1/4カップ) 
- ・豆腐 80g (1/3丁) 
- ・油揚げ 12g (小1枚) 
- ・たまねぎ 60g (1/3個) 
- ・根深ねぎ 30g (1/3本) 
- ・赤みそ 16g (小さじ2・1/2) 
- ・白みそ 16g (小さじ2・1/2) 
- ・煮干し 8g 
- ・水 500g (カップ2・1/2)

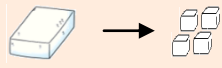


《下ごしらえ》

①鍋に水と煮干しをいれて30分程つけておく。中火にかけ、沸騰したら火を弱めてアクをとり、10分程煮出す。



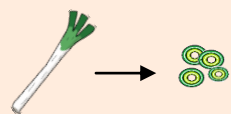
②豆腐は角切りにする。



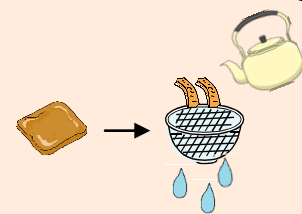
③たまねぎは半分に切り薄くスライスする。



④根深ねぎは小口切りにする。



⑤油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけ油抜きをする。



⑥みそを少量の水で溶いておく。

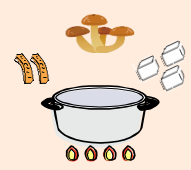


《作り方》

①鍋に出しを入れ、たまねぎを加える。



②アクをとり、油揚げ、なめこ、豆腐を順番に加える。



③溶いたみそを加えて、根深ねぎを加える。






きのこが旬の季節になりました。なめこはぬめりが特徴のきのこです。いろいろな種類のきのこがあるので家庭でも取り入れてみてください。



★さんまのかば焼き



《材料4人分》


- | | | |
|---------|--------------|---|
| ・さんまの開き | 4枚 |  |
| ・酒 | 8g (小さじ2) | |
| ・しょうが | 少々 |  |
| ・片栗粉 | 適量 | |
| ・揚げ油 | 適量 | |
| ・しょうが | 少々 |  |
| ・酒 | 4g (小さじ1) | |
| ・濃口しょうゆ | 10g (大さじ1/2) | |
| ・砂糖 | 6g (小さじ2) | |
| ・みりん | 8g (大さじ1/2) | |
| ・水 | 30g (大さじ2) | |
| ・片栗粉 | 1g (小さじ1/3) | |

A





秋が旬のさんまをつかった献立です。さんまはすべて天然・国産というめずらしい魚です。おいしい季節にぜひ食べてみてください。

《下ごしらえ》

- ①しょうがはすりおろしておく。
- ②さんまは、酒、しょうがで下味をつける。



《作り方》

- ①フライパンに油を熱し、下味をつけたさんまに片栗粉をまぶして揚げる。
- ②鍋にAの調味料をいれ、煮立てる。しょうがを加えて、味を調整し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①のさんまに②のタレをかける。