






学校給食 おすすめレシピ

★にじますのごまだれかけ

《材料4人分》

・にじます開き	4枚	
・酒	8g (大さじ1/2)	
・濃口しょうゆ	4g (小さじ2/3)	
・しょうが	4g (1/5かけ)	
・上新粉	適量	
・揚げ油	適量	
A		
・濃口しょうゆ	8g (大さじ1/2)	
・砂糖	6g (小さじ2)	
・みりん	4g (小さじ2/3)	
・酒	2g (小さじ1/2)	
・白いりごま	6g (小さじ2)	
・水	45g (大さじ3)	
・片栗粉	1g (小さじ1/3)	



1月24日から30日は、
「全国学校給食週間」です。

給食では岐阜県の産物を取り入れたり、児童が考えた給食メニューコンクールの献立を取り入れました。

にじますは岐阜県中津川産です。開きなので、かりっと揚がり頭から尻尾まで食べることができます。

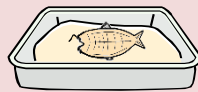


《下ごしらえ》

①しょうがはすりおろしておく。



②にじますは、酒、濃口しょうゆ、しょうがで下味をつける。



③白いりごまは炒っておく。

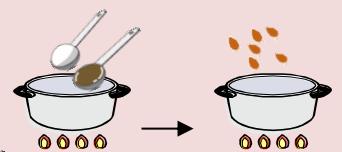


《作り方》

①フライパンに油を熱し、下味をつけたにじますに上新粉をまぶして揚げる。



②タレを作る。鍋に水とAの調味料をいれ、煮立てる。



③白いりごまを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

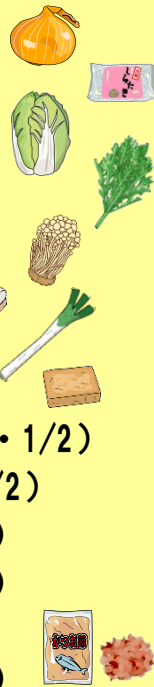
④①のにじますに③のタレをかける。



★すきやき

《材料4人分》

- ・牛ももスライス 100g
- ・たまねぎ 60g (1/3個)
- ・糸こんにゃく 80g (1/3袋)
- ・はくさい 180g (3~4枚)
- ・春菊 40g (2~3株)
- ・えのきたけ 40g (1/2株)
- ・かまぼこ 20g
- ・根深ねぎ 40g (1/2本)
- ・厚揚げ 80g (1/2枚)
- ・濃口しょうゆ 22g (小さじ3・1/2)
- ・みりん 4g (小さじ1/2)
- ・酒 4g (小さじ1)
- ・砂糖 6g (小さじ2)
- ・削りかつお 2g
- ・水 200g (1カップ)



野菜がたくさん入ったすきやきです。風邪予防のためにも野菜を意識してたくさん食べられるといいですね。



《下ごしらえ》

①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。



②たまねぎは縦半分に切り5mmのスライスにする。はくさい、春菊は1cm幅に切る。



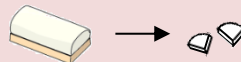
③えのきたけは半分に切りほぐす。根深ねぎは斜め切りにする。



④糸こんにゃくは切って塩もみをし、下茹でする。厚揚げは1.5cmの角切りにし、茹でする。



⑤かまぼこはいちょう切りにする。



《作り方》

①鍋に水を少し入れ、牛肉、酒を入れて炒める。



②だしを加えて、たまねぎを加える。



③糸こんにゃく、はくさい、かまぼこ、えのきたけの順に加えて煮る。



④厚揚げを加え、調味料を加える。



⑤春菊、ねぎを加えて、味を整える。

