



学校給食 おすすめレシピ

★たけのこの煮物

《材料4人分》

- ・たけのこ水煮 100g (1/2個)
- ・ふき 20g (1/2本)
- ・にんじん 20g (1/8本)
- ・粉末かつおだし 少々
- ・濃口しょうゆ 8g (大さじ1/2)
- ・みりん 4g (小さじ2/3)
- ・砂糖 2g (小さじ2/3)
- ・水 150g (3/4カップ)



《下ごしらえ》

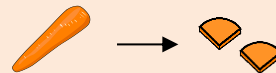
①たけのこは厚めのいちよう切りにし、水にさらす。



②ふきは板づりをしてからゆでて水にとり、皮をむいて1.5cm幅に切る。



③にんじんは厚めのいちよう切りにする。



《作り方》

①鍋に水を入れ、人参を加える。



②調味料を加えて、たけのこを加えて煮る。



③味を調整し、ふきを加えて煮る。



春が旬のたけのこを使った煮物です。

新物のたけのこをつけてぜひためしてみてください。







《皮付き生たけのこのゆで方》



- ① よく洗って、先を斜めに切り落とす。皮に縦に切り目を入れる。
- ② 大きめの鍋に入れたっぷりの水、ぬか 1/3 カップを混ぜ、赤唐辛子1本を半分に切って入れ、強火にかける。煮立ったら中火にして、落とし蓋をし、40分間ゆでる。
- ③ 根元に竹串を刺してみて、スーッと通ったらOK。
- ④ 触れるぐらいまで自然に冷まし、流水でよく洗う。切り込みからはがすように皮をむく。

★韓国風焼き肉

《材料4人分》

・豚ロース	200g	
・酒	8g (大さじ1/2)	
・濃口しょうゆ	5g (小さじ1)	
・しょうが	2g (1/10 かけ)	
・むきにんにく	1g (1/5 かけ)	
・油	適量	
・根深ねぎ	20g (1/5 本)	
・濃口しょうゆ	8g (大さじ1/2)	
・砂糖	4g (大さじ1/2)	
・酒	4g (小さじ1)	
・コチュジャン	4g (小さじ1/2)	
・豆板醤	少々	
・水	30g (大さじ2)	

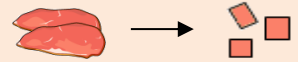


《下ごしらえ》

① にんにく、しょうがはすりおろす。



② 豚肉は4cmの角切りにし、酒、濃口しょうゆ、しょうが、にんにくで下味をつける。



③ ねぎは3mmの小口切りにする。



《作り方》

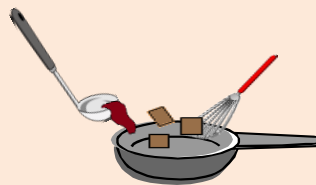
① 鍋にAの調味料と水を加えて煮立て、ねぎを加えてタレを作る。



② フライパンに油を熱し、豚肉に焼き目がつくまで焼く。



③ ②に①のタレを加えて炒める。



ピリッと辛い韓国風の焼き肉です。
豆板醤の量を好みで調整して作ってください。

