






# 学校給食 おすすめレシピ

## ★あじの南蛮だれかけ

### 《材料4人分》

・あじ切り身	4切	
・しょうが	4g (1/5 かけ)	
・濃口しょうゆ	4g (小さじ2/3)	
・酒	8g (大さじ1/2)	
・油	適量	
・根深ねぎ	20g (1/7 本)	
・濃口しょうゆ	8g (大さじ1/2)	
・酢	8g (大さじ1/2)	
・砂糖	8g (大さじ1弱)	
・一味唐辛子	少々	
・片栗粉	1g (小さじ1/3)	
・水	20g (小さじ4)	



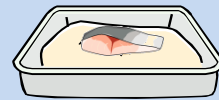
南蛮だれに一味唐辛子を少し入れるとことで、ピリツと辛くなり、食欲もわきますよ。暑い夏にぜひ食べてほしいです。

### 《下ごしらえ》

①しょうがはすりおろす。



②あじはしょうが、濃口しょうゆ、酒で下味をつける。

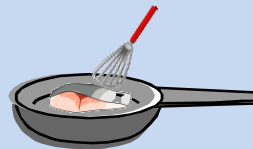


③根深ねぎは3mmの小口切りにする。



### 《作り方》

①フライパンに油を熱し、あじを焼く。



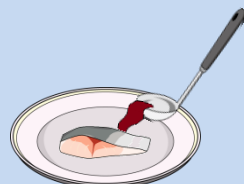
②タレを作る。

鍋に水とAの調味料を入れて煮立て、ねぎを加える。



③②に一味唐辛子を加えて、味を調整し、水溶き片栗粉でとろみをつける。










④③を焼いたあじにかける。



# ★フェジョアーダ



## 《材料4人分》

・ウィンナー	70g (5本)	
・豚もも肉	30g	
・にんにく	4g (ひとかけ)	
・油	適量	
・大豆(水煮)	28g (大さじ2強)	
・白いんげん豆(水煮)	20g (大さじ2)	
・蒸し金時豆	28g (大さじ2強)	
・にんじん	60g (1/2本)	
・たまねぎ	240g (大1個)	
・コンソメ(顆粒)	4g (小さじ2)	
・濃口しょうゆ	2g (小さじ1/3)	
・塩コショウ	少々	
・チリパウダー	少々	
・ロリエ	少々	
・水	280g (カップ1・1/2)	



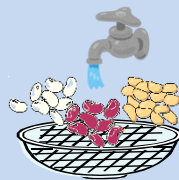
今年のブラジルで開催されるオリンピックにちなみ、ブラジル料理を出しました。豚肉、豆、野菜がたっぷり入っていて栄養満点ですよ。

## 《下ごしらえ》

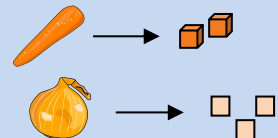
①にんにくはすりおろしておく。



②大豆、白いんげん豆、金時豆はさっと水で洗う。



③にんじんは1cmの角切り、たまねぎは2cmの角切りにする。



④鍋に水とロリエをいれ、煮だしてロリエ水を作る。

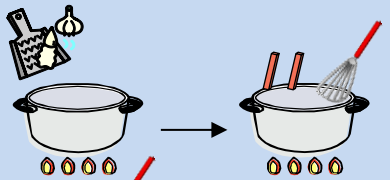


⑤ウィンナーは1cmに切り、豚肉は拍子切りにする。



## 《作り方》

①鍋に油をひき、にんにくを香りが出るまで炒め、豚肉を加える。



②たまねぎと塩コショウを加えて、透きとおるまでよく炒める。



③にんじん、ロリエ水を加えて、アクをとる。



④大豆、いんげん豆、金時豆、ウィンナーを加えて煮る。



⑤Aの調味料を加えて味を調整する。