



学校給食 おすすめレシピ

★いもかりんとう

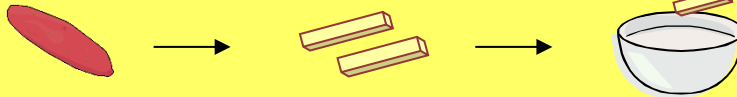
《材料4人分》

- ・さつまいも 140g (1/2本)
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 14g (大さじ1と1/2)
- ・濃口しょうゆ 2g (小さじ1/3)
- ・水 6g (小さじ1強)



《下ごしらえ》

- ① さつまいもは太めのせん切りにし、水にさらす。

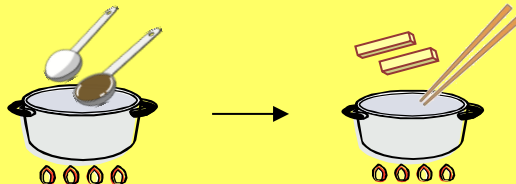


《作り方》

- ① さつまいもの水気をきり、油でカリッと素揚げする。



- ② 鍋に水、砂糖、濃口しょうゆを入れて煮立て、①を加えてパラパラになるまでからめる。










さつまいもがおいしいこの季節に、ぜひご家庭でも作ってほしいメニューです。
歯ごたえが残るようにカリッと揚げるのがポイントです！



★冬瓜汁

学校給食調理発表会
受賞メニュー

《材料4人分》

・冬瓜	120g		
・トマト	40g (1/4個)		
・卵	40g (1個)		
・干しいたけ	2g (1枚)		
・根深ねぎ	32g (1/3本)		
A	・白しょうゆ	10g (大さじ1/2)	
	・濃口しょうゆ	4g (小さじ2/3)	
	・塩	少々	
・片栗粉	0.8g (小さじ1/3)		
B	・削りかつお	8g	
	・水	500g (カップ2と1/2)	



8月に行われた学校給食調理発表会で受賞した献立です。
トマトの酸味がありさっぱりとおいしい冬瓜汁です。

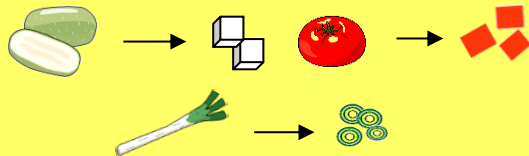


《下ごしらえ》

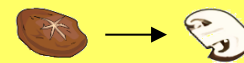
- ①だしをとる。沸騰した湯に、削りかつおを入れて煮立ったら火をとめ、かつおが沈んだらこしてだしをとる。



- ②冬瓜、トマトは角切りにする。
根深ねぎは3mmの小口切りにする。



- ③干しいたけは水で戻し、薄くスライスする。



- ④卵は割り、ほぐしておく。



《作り方》

- ①鍋にだしを入れ、干しいたけ、冬瓜を順に加える。



- ②Aの調味料を入れ、トマトを加える。



- ③水溶き片栗粉でとろみをつけ、ほぐした卵を細く流し入れる。
卵が浮いてきたら静かに混ぜる。



- ④味を調整し、根深ねぎを加える。

