






学校給食 おすすめレシピ

★ブロッコリーのソテー

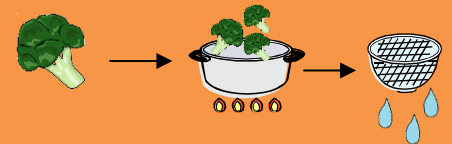
《材料4人分》

・ブロッコリー	100g (1/2 株)	
・エリンギ	40g (中1個)	
・ショルダーベーコン	20g (1枚)	
・濃口しょうゆ	4g (小さじ2/3)	
A [・とりがらスープ(顆粒)	0.8g (小さじ1/4)	
・塩コショウ	少々	
・油	2g (小さじ1/2)	

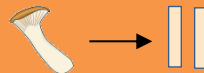


《下ごしらえ》

①ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でて水気をきる。



②エリンギは太めのせん切りにする。



③ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。

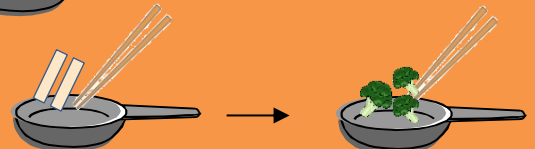


《作り方》

①フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。



②エリンギ、ブロッコリーを順に入れて炒める。












③Aの調味料を加えて、味を調整する。

ベーコンの塩気があるので、調味料は味見をしながら調整して入れてみて下さい。
水気がでないように、短時間で仕上げるのがポイントです！



★豆腐の中華煮

《材料4人分》

・豆腐	280g (1丁)	
・豚もも肉	40g	
・しょうが	4g (1/5かけ)	
・にんにく	2g (1/2かけ)	
・根深ねぎ	8g (3cm)	
・油	2g (小さじ1/2)	
・たまねぎ	160g (1個)	
・たけのこ水煮	40g (1/5個)	
・チンゲンツァイ	60g (1/2株)	
・きくらげ	4g	
・中華スープの素	2g (小さじ1/2)	
・砂糖	2g (小さじ2/3)	
・濃口しょうゆ	8g (大さじ1/2)	
・酒	4g (小さじ1)	
・ごま油	2g (小さじ1/2)	
・片栗粉	4g (小さじ1強)	
・水	120g (カップ1/2)	

A

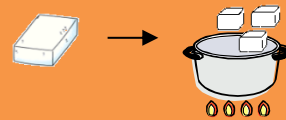


豆腐と野菜をたっぷり使った中華煮です。野菜から水が出てくるので、水の量は調整して作ってみてください。



《下ごしらえ》

①豆腐を1cm程度の角切りにし、塩を入れて下茹でする。



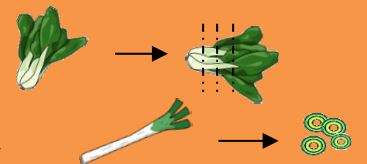
②しょうが、にんにくはすりおろしておく。



③きくらげは洗い戻す。(長い場合は食べやすい大きさに切る。)



④たまねぎは2cmの角切りにする。チンゲンツァイは1cm幅に切る。根深ねぎは3mmの小口切りにする。



⑤たけのこは3mm厚さの四角に切り、水にさらす。

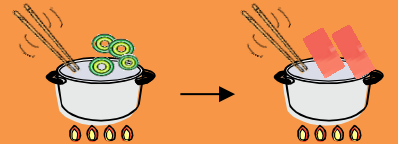


⑥豚肉は2cm幅の短冊切りにする。

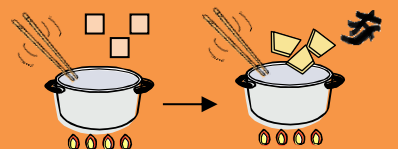


《作り方》

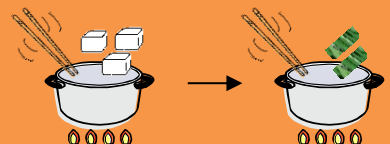
①鍋に油を熱し、にんにく・しょうが・ねぎを弱火で炒めて香りをだし、豚肉を加えて炒める。



②たまねぎ、たけのこ、きくらげを順に加えて炒め、水、Aの調味料を加え煮る。



④茹でた豆腐、チンゲンツァイを加えて、味を調整する。



⑤ごま油を回し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。