





# 学校給食 おすすめレシピ。

## ★鯖の香り焼き

### 《材料4人分》

・さば	4切	
・酒	8 g (大さじ 1/2)	
・濃口しょうゆ	12 g (小さじ 2)	
・ごま油	2 g (小さじ 1/2)	
・しょうが	4 g (1/5 かけ)	
・油	適量	



### 《下ごしらえ》

①しょうがはすりおろしておく。



②さばに酒、濃口しょうゆ、ごま油、しょうがで下味をつける。



### 《作り方》

①フライパン又はグリルに油を熱し、下味をつけたさばを焼く








今が旬の魚です。  
下味をつけて焼く、とても簡単なメニューです。ごま油としょうがの香りで、食欲もアップしますよ。



# ★キムチ鍋

## 《材料4人分》

・豚もも肉	80g	
・豆腐	80g (1/3丁)	
・キャベツ	160g (1/4個)	
・にんじん	80g (1/2本)	
・にら	40g (1/2束)	
・きくらげ	2g	
・白菜キムチ	60g	
・中華スープの素	2g (小さじ1/2)	
・赤みそ	12g (小さじ2)	
・濃口しょうゆ	8g (大さじ1/2)	
A  ・みりん	4g (小さじ2/3)	
・塩	少々	
・水	240g (カップ2と1/4)	



## 《下ごしらえ》

①キャベツは角切り、にんじんはいちょう切り、にらは1.5cm幅に切る。



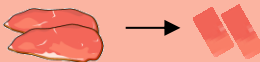
②きくらげは洗い戻して食べやすい大きさに切る。



③豆腐は角切りにする。



④豚肉は2cm幅に切る。



## 《作り方》

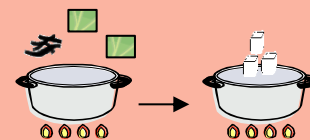
①鍋に水を少し入れ、豚肉を炒める。



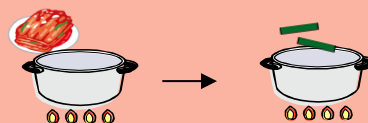
②水、にんじんを加える。



③中華スープの素を加え、きくらげ、キャベツ、豆腐を順に加える。



④白菜キムチとAの調味料を加えて味を整え、にらを加えて混ぜる。



野菜がたっぷり入ったキムチ鍋です。かぜをひかないようにビタミン豊富な野菜をしっかりと取りましょう。  
白菜キムチの味に合わせて他の調味料の量を調整して作ってみてください。

