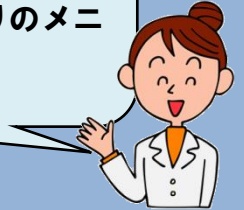





学校給食 おすすめレシピ

だいこんおろしに火が通って半透明になった姿が、みぞれに似ていることから『みぞれ汁』と呼ばれています。この時期にぴったりのメニューなので、ぜひ作ってみてください。



★みぞれ汁

《材料4人分》

・だいこん	120g (1/10本)	
・糸かまぼこ	40g	
・たまねぎ	80g (1/2個)	
・みつば	20g (10本)	
・にんじん	40g (1/3本)	
・淡口しょうゆ	14g (小さじ2強)	
・塩	少々	
・削りかつお	8g	
・水	500g (カップ2と1/2)	

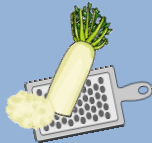


《下ごしらえ》

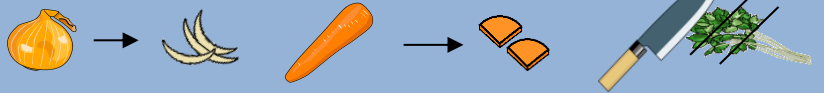
①だしをとる。沸騰した湯に、削りかつおを入れて煮立ったら火をとめ、かつおが沈んだらこしてだしをとる。



②だいこんはすりおろしておく。



③たまねぎは薄くスライスし、にんじんはいちょう切りにする。
みつばは1.5cm幅に切る。



④糸かまぼこはほぐしておく。

《作り方》

①鍋にだしをいれ、にんじん、たまねぎを順にいれ、アクをとる。



②糸かまぼこを入れ、調味料を加える。











③だいこんを加えて、味を調整し、みつばを加える。



★ハヤシチュー

《材料4人分》

	・豚もも肉	70g	
	・クローブ	少々	
A	・オールスパイス	少々	
	・タイム	少々	
	・にんにく	2g (1/2 かけ)	
	・しょうが	4g (1/5 かけ)	
	・たまねぎ	360g (1・1/2 個)	
	・にんじん	80g (1/2 本)	
	・トマト缶	40g (大さじ2)	
	・小麦粉	20g (大さじ2)	
	・バター	20g (大さじ2)	
B	・ウスターソース	12g (小さじ2)	
	・洋風スープの素	5g (小さじ1)	
	・デミグラスソース	36g (大さじ2)	
	・ケチャップ	32g (大さじ2)	
	・赤ワイン	4g (小さじ1)	
	・チャツネ	4g (小さじ1)	
	・中双糖	2g (小さじ1/2)	
	・濃口しょうゆ	6g (小さじ1)	
	・塩コショウ	少々	
	・油	2g (小さじ1/2)	
	・ロリエ水	400g (カップ2)	
		ロリエ	1枚
	水	適量	

たくさんのたまねぎをよく炒めて甘みをだすことがポイントです。



《下ごしらえ》

①にんにく、しょうがはすりおろす。



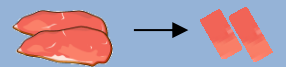
②たまねぎは薄くスライスし、にんじんは太めのせん切りにする。



③鍋に湯を沸かし、ロリエを加えて煮だし、ロリエ水を作る。



④豚肉は2cm幅に切る。



《作り方》

①ルウを作る。

バターを鍋で溶かし、小麦粉を加えてよく炒めてルウを作る。



②鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを加えて香りをだす。

③豚肉とAの香辛料を加えて炒める。



④たまねぎと塩コショウを加えて、よく炒める。



⑤にんじんを加え、ロリエ水を加えてアクをとる。



⑥トマト缶とBの調味料を加えてよく煮込み、ルウを加えてよく煮ます。

