



# 学校給食 おすすめレシピ

## ★いかのぴり辛焼き

### 《材料4人分》

A	・いか切り身	160g	
	・しょうが	4g (1/5 かけ)	
	・酒	8g (大さじ 1/2)	
	・濃口しょうゆ	4g (小さじ 2/3)	
	・コチュジャン	2g (小さじ 1/3)	
	・ごま油	2g (小さじ 1/2)	
	・豆板醤	少々	
	・油	適量	

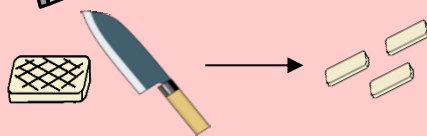


### 《下ごしらえ》

①しょうがはすりおろす。

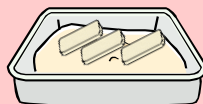


②いかは短冊状に切る。



### 《作り方》

① いかにAで下味をつける。



②フライパンに油を熱し、①のいかを焼く。






給食では、「かみかみ献立」のひとつです。やわらかい食べ物ばかりではなく、噛みごたえのある食べ物も食べられるといいですね



# ★鯖のゆずあんかけ

## 《材料4人分》

- ・さわら 4切 
- ・しょうが 4g (1/5 かけ) 
- ・酒 8g (小さじ2弱)
- ・濃口しょうゆ 4g (小さじ2/3)
- ・油 適量
- ・濃口しょうゆ 6g (小さじ1)
- ・みりん 4g (小さじ2/3)
- ・砂糖 6g (小さじ2)
- ・ゆず 6g (1/10 個)   
〈果汁小さじ1弱〉
- ・片栗粉 1g (小さじ1/3)
- ・水 30g (大さじ2)



ゆずの皮は好みて量を調整してみてください。さわやかなゆずの香りがするメニューです。

## 《下ごしらえ》

①しょうがはすりおろす。



②ゆずは汁をしぼり、皮は千切りにする。



③鯖はしょうが、酒、濃口しょうゆで下味をつける



## 《作り方》

①フライパンに油を熱し、鯖を焼く。



②タレを作る。鍋に水とみりんを入れて煮立てる。



③砂糖、濃口しょうゆ、ゆずの果汁と皮を加える。

④味を調整し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。

