







学校給食 おすすめレシピ

★魚のレモンあんかけ

《材料4人分》

・さけ切り身	4切	
・酒	8g (大さじ 1/2)	
・濃口しょうゆ	4g (小さじ 2/3)	
・しょうが	4g (1/5 かけ)	
・片栗粉	20g (大さじ 2)	
・揚げ油	適量	
・レモン果汁	少々	
・みりん	4g (小さじ 2/3)	
・濃口しょうゆ	8g (大さじ 1/2)	
・砂糖	8g (大さじ 1 弱)	
・片栗粉	1g (小さじ 1/3)	
・水	30g (大さじ 2)	



揚げる時は、魚の水分をかるくとり、片栗粉はつけすぎないようにしましょう！
レモン、砂糖の量は好みで調整してみてください。



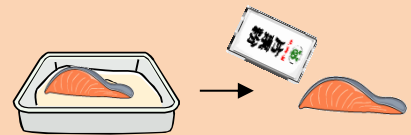
《下ごしらえ》

- ①しょうがはすりおろす。



《作り方》

- ①さけは、酒、濃口しょうゆ、しょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶす。



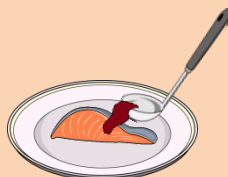
- ②鍋に油を熱し、カリッと揚げる。



- ③タレを作る。鍋に、水、みりん、砂糖、濃口しょうゆを入れて煮立てる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。








- ④揚げたさけに③のタレをかける。



★沢煮椀

《材料4人分》

・豚もも肉	40g	
・干し椎茸	2g (1枚)	
・にんじん	40g (1/3本)	
・ごぼう	60g (1/3本)	
・だいこん	60g (1/15本)	
・根深ねぎ	40g (1/3本)	
・刻みこんぶ	1g	
・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	
・だしこんぶ	8g (10cm角)	
・水	500g (カップ2・1/2)	



給食の定番メニューです。
具たくさんでだしのきいたの
おいしい汁物ですよ。



《下ごしらえ》

①だしをとる。だしこんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、分量より少し多めの水に30分程度つけておく。中火にかけて沸騰直前にだしこんぶをとりだす。



②刻みこんぶはさっと洗い、水につけて戻しておく。



③ごぼう、だいこん、にんじんは千切りにする。ごぼうは水にさらした後、酢水につけてあく抜きあぐ止めをする。



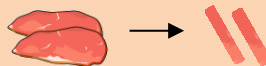
④干しいたけは戻して薄くスライスする。



⑤根深ねぎは小口切りにする。



⑥豚肉は細切りにする。



《作り方》

①鍋に水を入れ、豚肉を炒める。



②だしを加えて、ごぼう、にんじん、だいこんを順に加えてあくをとる。



③干しいたけ、刻みこんぶを加える。



④調味料を加えて味を整え、最後に根深ねぎを加える。

