



学校給食 おすすめレシピ

★ホイコーロー

《材料4人分》

☆	・豚ロース肉	200g	
[・しょうが	2g (1/5 かけ)	
	・にんにく	2g (1 かけ)	
]	・しょうゆ	小さじ1	
	・酒	小さじ2	
	・焼き油	適量	
	・キャベツ	100~150g (1/4 玉)	
	・ピーマン	40g (1~2個)	
	・赤みそ	大さじ1	
	・酒、砂糖	各小さじ1.5	
	・しょうゆ	小さじ1	
	・豆板醤	少々	
	・水	20g (小さじ4)	



今が旬の春キャベツをたっぷり使った料理です。野菜とお肉を別に炒めて作ります。野菜の炒めすぎに注意することがおいしく作るポイントです。

《下ごしらえ》

- ① 豚肉は、4cm 角程度に切り、しょうが・にんにくをすりおろしておく。
- ② 豚肉に☆で下味をつける。
- ③ キャベツを 1.5cm 角切り、ピーマンは縦半分に切り種を取り 1cm 角に切る。

《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた豚肉を炒めて取り出しておく。
- ② フライパンにキャベツ・ピーマンを入れ、強火で手早く炒める。
- ③ 火を少し弱め、①と調味料を加え、味を整える。



★たけのごはん

《材料4人分》

- ・米 2合
- ・麦 大さじ2
- ◎
 - ・酒 小さじ1
 - ・塩 少々
- ☆
 - ・たけのこ 100g (中1/2本)
 - ・オイルツナ 中1缶
 - ・干し椎茸 1枚
 - ・人参 40g (中1/5本)
 - ・ふき 15g (中1/4本)
 - ・しょうゆ 大さじ1.5
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・酒 小さじ1
 - ・粉末だし 小さじ1/2
 - ・塩 少々



今が旬のたけのこやふきを使った味ごはんです。給食では、混ぜごはんにして、炊き上がったごはんにも具を混ぜる方法で作ります。

《下ごしらえ》

- ① 米は洗って30分以上浸漬し、ざるにあげて水気を切っておく。
- ② たけのこは穂先は薄切り、根元は短冊切りにする。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ 干し椎茸は水で戻して千切りにする。
- ⑤ ふきは、塩をふって板づりしてからさっと茹で、皮をむいて3mm幅に小口切りにする。
- ⑥ オイルツナは、缶を開け、油をきっておく。

《作り方》

- ① 鍋に☆の材料を火の通りにくいものから順に入れ、調味料を加えて具を煮る。
- ② 炊飯器に、米と麦と◎の調味料、①でできた煮汁と水を加えて炊く。
※水の分量は、煮汁と酒を加えた分量をあわせた分量が、通常の水加減と同じになるように調節する。
- ③ 炊き上がったごはんにも①の具を混ぜる。

