






# 学校給食 おすすめレシピ

## ★キャベツのじゃこ炒め

### 《材料4人分》

・キャベツ	130g (1/5玉)	
・にんじん	30g (1/5本)	
・しらす干し	10g	
A [・濃口しょうゆ	小さじ1	
・ごま油	小さじ1	
・炒め油	少々	



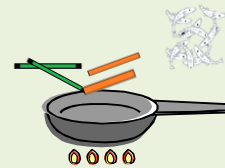
### 《下ごしらえ》

- ① キャベツ・にんじんはせん切りにする。



### 《作り方》

- ① フライパンに油をひいて、にんじん・キャベツの順に手早く炒める。
- ② しらす干し・調味料Aを加えて味を整える。






しらす干しの塩加減によって、調味料を加減して作ってください。成長期の子どもたちに大切なカルシウムが多く取れる献立です。



# ★ 鯖の木の芽焼き

## 《材料4人分》

A	・ 鯖	4切れ	
	・ しょうが	2g (1/5 かけ)	
	・ しょうゆ	小さじ1	
	・ 酒	小さじ2	
B	・ 粉さんしょう	少々	
	・ 焼き油	適量	
	・ しょうゆ	小さじ1.5	
	・ みりん	小さじ1	
	・ 砂糖	小さじ1	
	・ 木の芽	2枚	
・ 片栗粉	小さじ1/2		
	・ 水	大さじ2	



## 《下ごしらえ》

① しょうがをすりおろしておく。



② 木の芽は刻んでおく。



## 《作り方》

① 鍋にBの調味料を砂糖・みりん・しょうゆ・木の芽の順に入れ、味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。



② 鯖に、Aで下味をつける。

③ 魚焼きグリルまたはフライパンに油をひいて焼く。



④ ③に①をかけて仕上げる。

魚に下味をつけるので、たれは甘めの薄味で作ると木の芽の香りも楽しめる料理に仕上がります。

