








学校給食 おすすめレシピ

★かみかみ豚そぼろ丼

《材料4人分》

・豚もも肉	100g程度	
A	・酒	小さじ1
・炒め油		
・人参	1/5本	
・玉ねぎ	1/2個	
・切干大根	12g	
・生姜	1カケ	
B	・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1	
・酒	小さじ1	
・みりん	小さじ1	
・水	大さじ3	
・片栗粉	小さじ1	

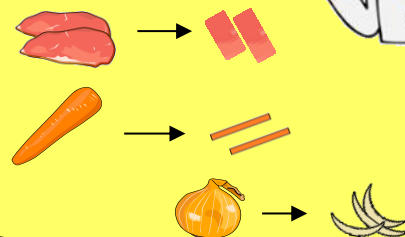


切干大根のような乾物類は、噛みごたえがあるので、組み合わせることによって、かみかみ献立になります。積極的に食べて欲しい食材のひとつです。



《下ごしらえ》

- ① 豚肉を細切りにし、Aの酒で下味をつけておく。
- ② 人参を千切り、玉ねぎを3mmのスライスにしておく。
- ③ 切干大根は、洗い戻しておく。
- ④ 生姜は、すりおろしておく。




《作り方》

- ① フライパンに、油と生姜を入れて香りを出し、豚肉を加えて炒める。
- ② 玉ねぎを加えてよく炒め、人参・切干大根の順に加えて炒める。
- ③ Bの調味料を加えて炒め煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 炊き上がったごはんにかける。



★ 鮭の西京焼き

《材料4人分》

- ・ 鮭 4切れ 
- ・ 酒 小さじ2
- ・ 焼き油
- A
 - ・ 白あまみそ 大さじ1と1/3
 - ・ みりん 小さじ1
 - ・ しょうゆ 小さじ1/2
 - ・ 水 大さじ1
- ・ 片栗粉 小さじ1/2



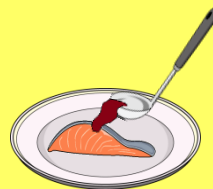
《下ごしらえ》

- ① 鮭に酒で下味をつけておく。
- ② Aの調味料を合わせておく。



《作り方》

- ① たれを作る。鍋にBの調味料を入れて煮立たせる。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ② フライパンまたはグリルに油をひき、鮭を並べて、焼く。
- ③ 焼いた鮭に①をかけて仕上げる。



旬の魚『鮭』を西京焼きにしました。給食では、焼きあがった鮭にたれとしてかけますが、たれに漬け込んで焼いてもおいしく食べられます。

