



学校給食

おすすめレシピ

★青菜じゃこごはん

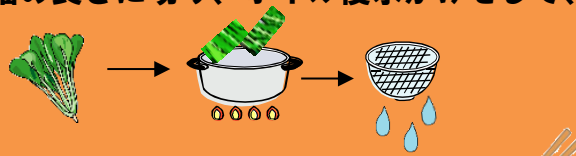
《材料4人分》

・しらす干し	25g	
・干しいたけ	1枚	
・かつお節	3g	
・小松菜	3株 (100g程度)	
A [・しょうゆ	大さじ1/2
	・みりん	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・炒め油	



《下ごしらえ》

- ① 干しいたけは戻して、3mmのスライス切りにする。
- ② 小松菜は、1cm幅の長さに切り、ボイル後水かけをして、しぼっておく。



《作り方》





- ① フライパンに油を熱し、しいたけを炒める
- ② しらす干し、Aの調味料、小松菜、かつおぶしを順に入れて炒める。
- ③ 温かいごはんの上にかけて、仕上げる。

しらす干しの塩気があるので、調味料は味見をしながら調整して下さい。
水気がでないように、短時間で仕上げるのがポイントです！



★ほうれん草とひじきの卵とじ

《材料4人分》

- | | | | |
|--------|---------------|---|---|
| ・ひじき | 3g |  |  |
| ・ほうれん草 | 1/2束 (130g程度) | | |
| ・たまねぎ | 中1/2個 |  | |
| ・卵 | 2個 |  | |
| A | ・白しょうゆ | 小さじ1 | |
| | ・みりん | 小さじ1/2 | |
| | ・濃口しょうゆ | 小さじ1/2 | |
| | ・水 | 大さじ3 | |



《下ごしらえ》

① ひじきは洗い戻しておく。



② ほうれん草は、1.5cm幅の長さに切り、ボイル後水かけをして、しぼっておく。



③ たまねぎは、1/2にし、3mmにスライスしておく。



④ 卵をボールに割りほぐしておく。



《作り方》

① フライパンにたまねぎ、ひじき、Aの調味料の順に入れて炒める。



② 卵を加え、半熟の状態ではうれん草を加えて仕上げる。



ひじきは、成長期の子どもたちに必要な鉄分が豊富に含まれる食品です。煮付け以外でも食べられるように、卵とじにしました。たまねぎをよく炒めて甘みをだし、半熟の状態ですることがポイントです！

