

かんたん




# 学校給食 おすすめレシピ



おやきのごまだれかけととうがん汁を紹介します。

## ★おやきのごまだれかけ

### 《材料4人分》

・ごはん		220g
・白すりごま		大さじ2
・白ごま		大さじ1
・砂糖		大さじ2
・しょうゆ		大さじ1
・みりん		大さじ1
・酒		大さじ1
・赤みそ		小さじ1
・水		大さじ1

### 《下ごしらえ》

①白ゴマは炒って粗ずりしておく。



②赤みそは水でといておく。



### 《作り方》

①ごはんをすりこぎでよくつぶし、丸めて平らにしてから両面をフライパンで焼く。



②タレを作る。

鍋に酒・みりんを入れ煮きる。  
残りの調味料と水を入れて煮る。  
ゴマを入れてよく混ぜる。



③焼いたおやきにかける。










給食で使用したおやきは岐阜県  
でとれたハツシモと枝豆で作られ  
ています。

給食特製のごまだれは、五平餅  
を作る時にも使います。



# ★とうがん汁

## 《材料4人分》

・冬瓜		80g
・鶏もも肉		40g
・しょうが		1斤
・にんじん		40g
・しいたけ		4g
・みつば		20g
・だしこんぶ		8g
・白しょうゆ		大さじ1弱
・しょうゆ		小さじ1弱
・みりん		小さじ1弱
・塩		適宜
・でんぷん		適宜
・水		

## 《作り方》

①鍋に水を少し入れ、鶏肉を炒める。



②鶏肉に火が通ったら、だしと水を入れ、人参を入れる。



③アクをていねいにとり、しいたけ、とうがんを入れる。



④調味料を入れ味見をする。



⑤冬瓜が透き通ってきたら水溶きでんぷんでとろみをつけ、みつばを入れる。



## 《下ごしらえ》

①野菜を切る。

冬瓜→皮をむいて種をとり色紙切り。

人参→せん切り。

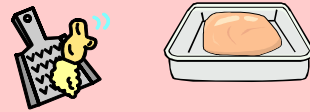
しいたけ→3mm程度のスライス。

みつば→1cm程度に切る。

生姜→すりおろす。



②鶏もも肉は一口大に切り、すりおろした生姜で下味をつける。



③だしこんぶでだしをとる。



とうがんは、夏が旬の野菜ですが、冬まで保存が出来るというところから「冬瓜」と言われるようになりました。

むくみをとったり、熱を下げる効果があるとわれています。夏バテした身体にうれしい食材です。

