

かんたん

# 学校給食 おすすめレシピ

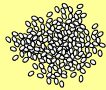
4月

今月は春が旬のたけのこを使った献立と竹輪の磯部揚げを紹介します。

## ★たけのこごはん

### 《材料4人分》

- ・米 2合
- ・麦 大さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・たけのこ水煮 60g
- ・鶏むね肉 20g
- ・人参 20g



- ・干ししいたけ 1枚
- ・ふき 12g
- ・食塩 少々
- ・淡口しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 少々
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・水 適宜

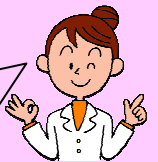


### 《下ごしらえ》

- ①米は、洗ってザルにあげておく。
- ②たけのこは薄切りにする。
- ③鶏むね肉は細かくに切る。
- ④干ししいたけは水で戻して薄切りにする。
- ⑤人参は千切り。
- ⑥ふきは板づりをしてからゆでて水にとりさまし、皮をむいてから3mmに切る。



給食では、旬の食材を多く取り入れることを心がけています。



### 《作り方》

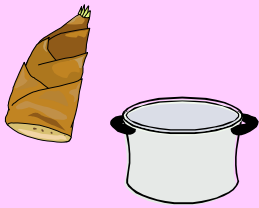
- ①具を煮る。
- ②具の煮汁と、水に酒と塩を加えごはんを炊く。
- ③炊き上がったごはん具をのせて30分蒸らす。
- ④よく混ぜてからいただく。



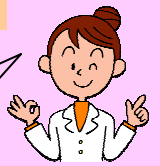
※ たけのこの水煮を使うと便利ですが、生のたけのこが手に入ったら挑戦してみてください！！

### 《皮付き生たけのこのゆで方》

- ① よく洗って、先を斜めに切り落とす。皮に縦に切り目を入れる。
- ② 大きめの鍋に入れたっぷりの水、ぬか 1/3 カップを混ぜ、赤唐辛子 1本を半分に切って入れ、強火にかける。煮立ったら中火にして、落とし蓋をし、40 分間ゆでる。
- ③ 根元に竹串を刺してみて、スーッと通ったら OK。
- ④ 触れるぐらいまで自然に冷まし、流水でよく洗う。切り込みからはがすように皮をむく。



たけのこは、掘り出されてから時間が経つと、どんどんかたくなります。買ってすぐにゆでるのがいいですね。



## ★竹輪の磯部揚げ

子ども達に人気のあるメニューです

### 《材料 4 人分》

- |               |      |
|---------------|------|
| ・焼き竹輪 1/4 カット | 2 本  |
| ・青のり粉         | 0.8g |
| ・小麦粉          | 40g  |
| ・揚げ油          |      |



### 《下ごしらえ》

小麦粉を水で溶き、青のり粉を加えて衣をつくる。



### 《作り方》

①竹輪を 1/4 に切る。



②竹輪に小麦粉を少々つけ、衣液をつける。



③180℃にあたためた油に、②を入れて揚げる。

