






# 学校給食 おすすめレシピ



## ★ひじきの玉子とじ

### 《材料4人分》

・乾燥ひじき		4 g
・たまねぎ		40 g
・にんじん		24 g
・ほうれん草		60 g
・卵		2個
・白しょうゆ		5 g
・みりん		2 g
・砂糖		2 g
・しょうゆ		8 g
・水		
・油		

### 《下ごしらえ》

- ① 乾燥ひじきを水で洗い戻す。



- ② たまねぎ縦半分に切り、3mm程度のスライスにする。



- ③ にんじんを千切りにする。



- ④ ほうれん草を2cm程度に切り、さつと茹で、水かけをする。



- ⑤ 卵を溶きほぐしておく。



### 《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、たまねぎを炒める。



- ② たまねぎがしんなりしてきたら、にんじん、ひじきを加え水を少量入れて煮る。



- ③ 調味料を加え味見をする。



- ④ 溶いておいた卵を加え、ふんわりとまぜる。



- ⑤ ほうれん草を加えてさらに煮る。



ひじきは、カルシウム、鉄分、食物繊維を多く含む食品です。不足しやすい栄養素を多く含んでいるので、積極的に食べられると良いですね。



# ★鮭の秋の香あんかけ

## 《材料4人分》

・ 鮭切身 	4 切
・ しょうが 	1 斤
・ しょうゆ	4 g
・ 酒	8 g
・ 油	
＜タレ＞	
・ 白しょうゆ	8 g
・ 砂糖	4 g
・ みりん	4 g
・ しめじ 	8 g
・ ぎんなん水煮 	8 g
・ 枝豆 	8 g
・ むき栗 	16 g
・ でんぷん	少々
・ 水	

## 《下ごしらえ》

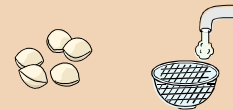
- ① 鮭に、しょうゆ、酒、すりおろした生姜で下味をつける。



- ② しめじを1cm程度に切る。



- ③ ぎんなんの水煮を袋から出し、さっと洗う。



- ④ 枝豆を塩ゆでする。



- ⑤ むき栗を茹でる。



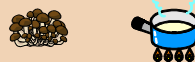
## 《作り方》

- ① 下味をつけた鮭を焼く。



- ② タレを作る。

鍋に水、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、しめじを加える。



ぎんなん、栗を加える。



味見をし、枝豆を加える。



水溶きでんぷんでとろみをつける。



- ③ 焼いた鮭に②をかける。



11月23日は勤労感謝の日です。私たちが毎日食べている食べ物も生き物（米・野菜・魚・肉など）の命をいただいています。感謝の気持ちを持って食べたいですね。

