

学校給食 おすすめレシピ



★ ホイコーロウ 回鍋肉

《材料4人分》

・豚バラ肉		220g
・しょうが		1斤
・にんにく		1斤
・しょうゆ		4g
・酒		8g
・油		
・キャベツ		80g
・ピーマン		20g
・赤みそ		8g
・テンメンジャン		8g
・砂糖		8g
・酒		8g
・しょうゆ		2g

《下ごしらえ》

- ① 豚肉にすりおろしたしょうが、にんにく、しょうゆ、酒で下味をつける。



- ② キャベツを1cm程度の角切りにする。



- ③ ピーマンを縦半分に切り、種を取り1cm程度の角切りにする。



《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた豚肉を炒めて取り出す。



- ② ①のフライパンにキャベツ、ピーマンを入れ、強火で手早く炒める。



- ③ 火を少し弱め、①と、調味料を加える。



- ④ 味見をし、皿に盛りつける。





回鍋肉は四川料理の一つです。

回鍋肉とは、中華鍋に肉を戻すという意味です。先に肉を炒めておき、野菜を合わせて作ります。



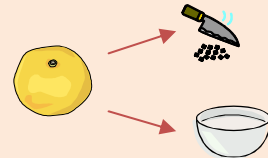
ゆうあん
★魚の幽庵焼き

《材料4人分》

・さけ切身 	4切
・酒	8g
・しょうゆ	2g
・ゆず 	8g
・油	
<タレ>	
・しょうゆ	6g
・みりん	5g
・酒	4g
・ゆず	1g
・砂糖	6g
・片栗粉	
・水	

《下ごしらえ》

- ① 下味用のゆずを輪切りにする。
- ② タレ用のゆずは皮を薄くむき、細かくきざみ、絞り汁をとる。



- ③ さけに酒、しょうゆ、輪切りにしたゆずで下味をつける。



《作り方》

- ① 下味をつけたさけを焼く。



- ② タレを作る。
鍋にみりん、酒を入れ煮立たせる。



砂糖、しょうゆ、ゆずの皮を加える。



味を整え、ゆずの絞り汁を加えて水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



- ③ 焼いたさけにタレをかける。



寒くなり、空気も乾燥し、風邪をひきやすい季節になりました。たんぱく質やビタミンC、ビタミンA、ミネラルには風邪の予防に必要な栄養が多く含まれています。肉、魚、大豆・大豆製品と野菜、とくに緑黄色野菜をきちんと食べましょう。

