

# 学校給食 おすすめレシピ



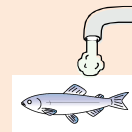
## ★あゆの甘露煮

### 《材料4人分》

- ・あゆ  4尾
- ・梅干し  4g
- ・酒 40g
- ・しょうゆ 24g
- ・水あめ 12g
- ・砂糖 16g
- ・番茶 2g
- ・水

### 《下ごしらえ》

- ① あゆを水洗いし、ぬめりを取り水気をふき取って両面をこんがり焼く。



- ② 番茶を煮出しておく。



### 《作り方》

- ① 鍋に番茶の煮汁・酒・水あめ・砂糖を入れ、煮溶かす。



- ② 梅干し・しょうゆを加え煮立てる。



- ③ あゆを重ならないように並べ、落とし蓋をし、煮る。



- ④ 煮汁がなくなるまでじっくり煮る。






落とし蓋をすることで、味がしみこみやすくなります。ご家庭に落とし蓋がない場合はアルミ箔を鍋の大きさにカットし、真ん中に穴をあけると落とし蓋として使用出来ます。



# ★おさつコロケ

## 《材料4人分》

・さつまいも		160g
・スキムミルク		12g
・玉ねぎ		80g
・豚もも肉ミンチ		40g
・プロセスチーズ		12g
・塩		少々
・こしょう		少々
・小麦粉		適宜
・パン粉		適宜
・油		

## 《下ごしらえ》

- ① さつまいもを1cm程度の輪切りにし、水にさらす。

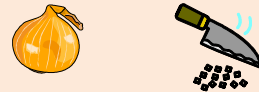


- ② 水にひたしたさつまいもを蒸し、つぶす。



※冷めるとつぶしにくいので、熱いうちにおこなうとつぶしやすいです。

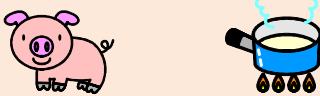
- ③ たまねぎをみじん切りにする。



- ④ 小麦粉と水でバター液を作る。

## 《作り方》

- ① 鍋に熱し、豚ミンチを炒める。



- ② 玉ねぎと塩・こしょうを加えよく炒める。



- ③ 蒸してつぶしておいたさつまいもを加える。

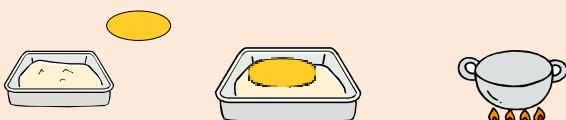


- ④ スキムミルクを加える。

- ⑤ バット等に広げて冷ます。



- ⑥ 小判型に形を作り、小麦粉・バター液・パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。



給食では、卵アレルギーの児童・生徒も食べられるよう小麦粉と水でバター液を作りましたが、水ではなく卵と小麦粉でバター液を作るとサクッと出来上がります。

