



# 学校給食 おすすめレシピ



## ★焼きそば

### 《材料4人分》

・蒸し中華めん		220g
・塩		少々
・こしょう		少々
・たまねぎ		160g
・キャベツ		120g
・豚もも肉		80g
・竹輪		40g
・いか短冊		80g
・紅生姜		8g
・青のり粉		1g
・洋風スープの素		4g
・ウスターソース		24g
・しょうゆ		4g
・オイスターソース		1g
・油		

### 《下ごしらえ》

- ① 中華めんをほぐして塩、こしょうをしてフライパンで焼く。



- ② たまねぎを半分にし、薄くスライスする。



- ③ キャベツを7cm程度に切る。



- ④ 豚肉を2～3cm程度に切る。



- ⑤ 竹輪を薄くスライスする。

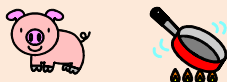


- ⑥ いか短冊をサッと茹でる。



### 《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。



- ② ①にたまねぎ、塩、こしょうを加え炒める。



- ③ 竹輪、いかを加え洋風スープの素を加える。



- ④ キャベツを加え、調味料を半分入れる。



- ⑤ 焼いた中華めんを加え、残りの調味料をかけるように入れる。

- ⑥ 紅生姜と青のり粉をふりかける。






いかを茹でる時にでんぷんをまぶしてから茹でると、やわらかく仕上ることが出来ます。

玉ねぎやキャベツ以外にも人参や、ピーマン等を入れてもおいしく出来ます。



# ★手作りコロッケ

## 《材料4人分》

・じゃがいも		180g
・たまねぎ		80g
・牛ミンチ肉		80g
・塩		少々
・こしょう		少々
・オールスパイス		少々
・ナツメグ		少々
・しょうゆ		4g
・プロセスチーズ		20g
・スキムミルク		12g
・小麦粉		12g
・パン粉		40g
・油		

## 《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、牛肉に香辛料を加え炒める。



- ② ①にたまねぎ、塩、こしょうを加え炒める。



- ③ 蒸したじゃがいもを加える。



- ④ スキムミルク、チーズを加える。



- ⑤ バット等に広げ、冷ます。



- ⑥ 小判型に形を作り、バター液をつけ、パン粉をつける。



- ⑦ 180℃に熱した油で揚げる。



## 《下ごしらえ》

- ① ジャガイモを1cm程度の輪切りにし、蒸してからつぶす。



じゃがいもをラップにくるみ、電子レンジで2～3分行うことでやわらかくなります。



- ② たまねぎをみじん切りにする。



- ③ 小麦粉に水を加え、バター液を作っておく。

## ソースの作り方

### 《材料4人分》

・ケチャップ	16g
・ウスターソース	12g
・砂糖	少々
・水	

### 《作り方》

- ① 鍋に調味料を入れ煮詰める。



- ② 水を加え、味見をする。



コロッケは、調理場で一つ一つ手作りをしています。手作りコロッケは、入れる食材を工夫することで不足しやすい栄養素を取り入れることができます。

