





学校給食 おすすめレシピ



★切干大根のごま酢和え

《材料4人分》

- | | | |
|-------|---|------|
| ・切干大根 |  | 20g |
| ・キャベツ |  | 40g |
| ・きゅうり |  | 40g |
| ・酢 | | 大さじ1 |
| ・砂糖 | | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | | 小さじ1 |
| ・塩 |  | 少々 |
| ・白ごま | | 2g |

《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら塩を入れ切干大根、キャベツ、きゅうりを入れる。(給食では必ず野菜を茹でますが、ご家庭ではきゅうりは生のままでも良いです。)



- ② しんなりしてきたら、ザルにあけ水をかけて冷ます。



- ③ ボールに調味料を入れてよく混ぜ、②の野菜をしぼって水気をきってあげる。



- ④ 白ごまを振りかける。

《下ごしらえ》

- ① 切干大根を洗い戻し、食べやすい大きさに切る。



- ② キャベツを7mm程度に切る。



- ③ きゅうりを千切りにする。



- ④ 白ごまを炒る。





＜切干大根の戻し方＞

たっぷりの水につけ、軽くもみ洗いをする。新しい水に変え、ヒタヒタの水につけ時々全体を返しながらか10～15分漬け柔らかく戻し、水気を絞って長い場合はザク切りにする。途中でつけている水に色が出てくれば、水を変えて下さい。




★魚の柚子だれかけ

《材料4人分》

- ・紅ます  4切
- ・しょうが  1斤
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ2

<タレ>

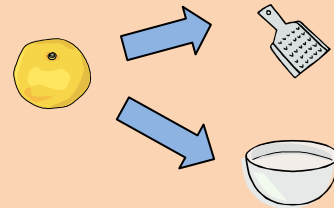
- ・ゆず（絞り汁）  小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1弱
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・片栗粉 2g
- ・水

《下ごしらえ》

- ① 紅ますに、すりおろしたしょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。



- ② ゆずの皮の皮面をすりおろす。
- ③ ゆずを絞り、絞り汁をとる。



《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、下味をつけた紅ますを焼く。



- ② タレを作る。
鍋にみりんを入れ煮立てる。



砂糖としょうゆを加える。



水と絞ったゆずを加え味見をする。
片栗粉を水で溶きとろみを見ながら加える。



- ③ 焼いた紅ますにタレをかける。



寒さが厳しくなってきました。十分な睡眠、バランスのよい食事、規則正しい生活で、風邪に負けないようにしたいですね。

特に、たんぱく質やビタミンC、ビタミンA、ミネラルは風邪予防に必要な栄養が多く含まれています。

