

学校給食 おすすめレシピ



★大根の煮物

《材料4人分》

・大根	120g
・豚もも肉	40g
・人参	40g
・さやいんげん	12g
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1弱
・しょうゆ	小さじ1強
・砂糖	小さじ1
・水	

《下ごしらえ》

① 豚肉を細切りにする。



② 大根を1cm程度のいちよう切りにし、米のとぎ汁でゆでる。



③ 人参を1cm程度のいちよう切りにする。



④ さやいんげんを1cm程度に切り、塩茹でをし、水をかけて冷やす。



《作り方》

① 鍋に水と調味料を入れて火にかけ、豚肉を煮る。



② 豚肉が煮えたらアクをとり、人参、大根を加えて煮る。



③ さやいんげんを加える。



春の七草の”すずしろ”は大根のことをいいます。大根は古代エジプトで栽培され、中国を経て日本での栽培が始まりました。



★鶏肉と金時豆の中華煮

《材料4人分》

・鶏もも肉		200g
・酒		8g
・しょうゆ		4g
・片栗粉		20g
・油		
・金時豆（ドライパック）		40g
・エリンギ		20g
・人参		20g
・干ししいたけ		2g
・根深ねぎ		20g
・水		
・油		
・豆板醤		少々
・にんにく		1斤
・しょうが		1斤
・酒		小さじ1
・しょうゆ		小さじ1
・中華スープの素		1g
・砂糖		小さじ2
・酢		小さじ1
・ごま油		少々
・片栗粉		

《下ごしらえ》

① 鶏もも肉を一口大に切り、酒、しょうゆで下味をつける。



② にんにく・しょうがをすりおろす。



③ エリンギを千切りにする。



④ 人参を千切りにする。



⑤ 干ししいたけを洗い戻し、薄くスライスする。



⑥ 根深ねぎを小口切りにする。



⑦ 油を 180℃ に熱しておく。



《作り方》

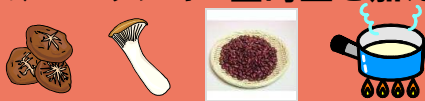
① 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし 180℃ に熱した油で揚げる。



② 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、人参を加える。



③ 人参がしんなりしてきたら、しいたけ・エリンギ・金時豆を加えて炒める。



④ 揚げた鶏肉を加え調味料を加える。



⑤ 味見をし、ねぎ・ごま油を加え水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



金時豆には日本人に不足しがちなビタミンB1などのビタミン類や鉄、カルシウムを多く含んでいます。食物繊維も豊富で便通を整える作用があり、糖尿病や肥満の防止、ガンの予防に有効といわれています。

