

学校給食 おすすめレシピ。



★中華炒め

《材料4人分》

- ・アスパラガス 60g
- ・豚もも肉 40g
- ・たけのこ水煮 40g
- ・鶏がらスープ粉末 1g
- ・しょうゆ 2g
- ・砂糖 1g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 少々
- ・油



《下ごしらえ》

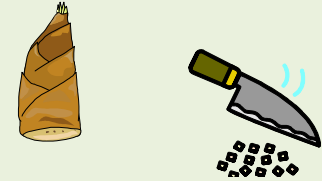
- ① アスパラガスは、はかまをとり2cm程度に切り、茹でる。



- ② 豚もも肉を2cm程度に切る。

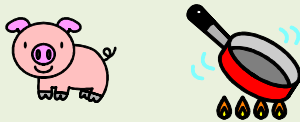


- ③ たけのこを短冊切りにし、水にさらす。



《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。



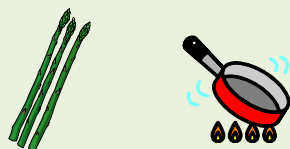
- ② 豚肉が炒まったら、たけのこを加える。



- ③ 調味料を加える。



- ④ アスパラガスを加え、味見をする。



夜、下ごしらえをしておけば、朝炒めるだけで完成です。
朝食のプラス1(ワン)メニューにいかがですか。



★カレーシチュー

《材料4人分》

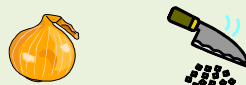
| | | |
|----------|--|------|
| ・じゃがいも |  | 160g |
| ・たまねぎ |  | 220g |
| ・人参 |  | 80g |
| ・豚肉 |  | 40g |
| ・油 | | 適宜 |
| ・にんにく |  | 1斤 |
| ・しょうが |  | 1斤 |
| ・小麦粉 | | 20g |
| ・有塩バター | | 20g |
| ・カレー粉 | | 2g |
| ・チーズ | | 12g |
| ・グリーンピース |  | 12g |
| ・洋風スープの素 | | 4g |
| ・しょうゆ | | 12g |
| ・ウスターソース | | 16g |
| ・ケチャップ | | 20g |
| ・牛乳 |  | 80g |
| ・オールスパイス | | 少々 |
| ・クローブ | | 少々 |
| ・ナツメグ | | 少々 |
| ・ロリエ | | 少々 |
| ・塩 | | 少々 |
| ・こしょう | | 少々 |

《下ごしらえ》

① ジャがいもを角切りにし、水にさらす。



② たまねぎを角切りにする。



③ 人参を5mm程度のいちょうに切る。



④ 豚肉を2～3cm幅に切る。



⑤ にんにく・しょうがをすりおろしておく。



⑥ グリーンピースを茹でておく。



⑦ ルウを作る。

有塩バターを温め、小麦粉を加え弱火でじっくり炒める。さらっとしてきたらカレー粉を加えてひと混ぜする。

ルウは作りやすい量で多めに作り、冷凍保存することもできます。

《作り方》

① 鍋に油を熱し、すりおろしたにんにく・しょうが・たまねぎを炒める。



② 豚肉を加え、人参・じゃがいもの順に炒める。



③ 水を加え、アクが出てきたらていねいにアクをとる。



④ ロリエ・洋風スープの素を加えて煮る。

⑤ チーズを加え、とけたらルウを入れよく煮とかす。ルウがとけたら調味料を入れさらに煮る。

⑥ グリーンピースを加える。



調理場、自慢の味です。
挑戦してみてください。

