





学校給食 おすすめレシピ



★切干大根の炒め煮

朝食の副菜にいかがですか？

《材料4人分》

- | | | |
|------------|---|-------|
| ・切干大根 |  | 12g |
| ・人参 |  | 40g |
| ・水菜 |  | 60g |
| ・油揚げ |  | 12g |
| ・砂糖 | | 4g |
| ・しょうゆ | | 8g |
| ・和風かつおだしの素 | | 小さじ2弱 |
| ・油 | | |

《下ごしらえ》

- ① 切干大根を洗い戻し、長い場合は食べやすい長さに切る。



- ② 人参を千切りにする。



- ③ 水菜を1cm程度に切る。



- ④ 油揚げを5mm程度に切り、熱湯をかけて油抜きをする。



《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、人参を炒める



- ② 人参がしんなりしてきたら、切干大根・油揚げを加える。



- ③ 調味料を加えて煮る。






- ④ 水菜を加える。



★豚肉の二色揚げ

とんかつのパン粉に、ごまを加えて揚げると香ばしく、かみごたえが良くなります。

《材料4人分》

- ・豚ロース 50g  4切
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 8g
- ・小麦粉 24g
- ・パン粉  24g
- ・白ごま 4g
- ・黒ごま  4g
- ・油

<ソース>

- ・ケチャップ 20g
- ・ウスターソース 12g
- ・砂糖 1g
- ・水

《下ごしらえ》

- ① 豚肉に塩・こしょうで下味をつけておく。



- ② 小麦粉と水を合わせてうすい衣を作っておく。(給食では卵アレルギーの子どもが食べられるよう卵を使用していません。)



- ③ パン粉・白ごま・黒ごまを混ぜ合わせておく。

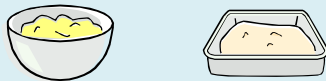


- ④ 油を 180℃ に熱しておく。



《作り方》

- ① 豚肉に小麦粉→うすい衣→パン粉の順につける。



- ② 180℃ に熱した油で揚げる。



- ③ ソースを作る。
ケチャップ・ウスターソース・砂糖・加え煮詰める。



水を加えて味を調整する。



- ④ 揚げた豚肉にソースをかける。

6月は「食育月間」です。

子ども達が生涯を通して心身共に健康に過ごせるよう、今月はかみごたえのある料理や岐阜県産の食材を給食に多く取り入れました。

