



人気の給食レシピ

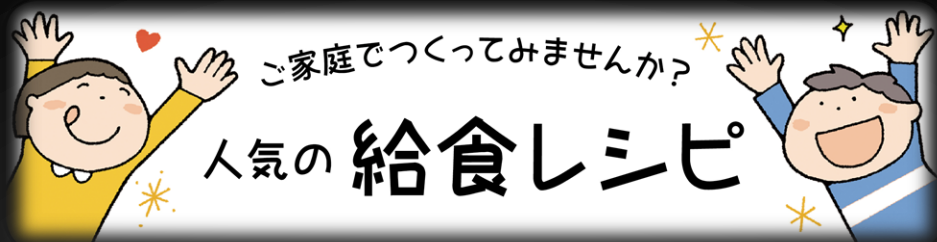
1月のレシピ紹介 「麻婆大根」

【材料（4人分）】

- ・豚ミンチ・・・140g
- ・厚揚げ・・・100g
- ・大根・・・240g
- ・にんじん・・・65g
- ・玉ねぎ・・・120g
- ・竹の子・・・50g
- ・干し椎茸・・・5g
- ・にら・・・12g
- ・サラダ油・・・小さじ2
- ・にんにく、しょうが各少々
- ・酒・・・小さじ1
- ・豆板醬・・・少々
- ・中双糖・・・大さじ1/2
- ・赤みそ・・・40g
- ・濃口醤油・・・小さじ2/3
- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・水・・・160cc
- ・片栗粉・・・小さじ2
- ・ごま油・・・小さじ1

【作り方】

- ① 大根は1.5cm角のサイコロ状に切り、硬めにゆでておく。
- ② にんじん、玉ねぎ、竹の子は粗みじん切り、干し椎茸は戻してみじん切り、にらは小口切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ サラダ油でにんにく、しょうが、豚ミンチを炒め、豆板醬、酒も加えてさらに炒める。
- ④ 肉が炒まったらにんじん、玉ねぎ、竹の子、椎茸を炒め、ゆでた大根、水を加え煮る。
- ⑤ 大根が軟らかくなったら調味料を加えて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、にらとごま油を加えて仕上げる。



ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

1月のレシピ紹介 「磯ミックス」

【材料（作りやすい分量）】

- ・田作り用煮干し・・・35g
- ・ささめ(塩昆布)・・・6g
- ・かつお削り節(かつおパック)・・・10g
- ・(A)中双糖(ざらめ)・・・6g (小さじ1・1/5)
- ・(A)濃口醤油・・・6g (小さじ1)
- ・(A)酢・・・4g (小さじ4/5)
- ・(A)本みりん・・・6g (小さじ1)
- ・いりごま(白)・・・9g (大さじ1)

【作り方】

- ① (A)を合わせて火にかけ砂糖を溶かす。(水分が少なく焦げやすいので注意。砂糖が溶けにくい時は、水小さじ1を足して加熱し、煮詰める。)
- ② 煮干しはフライパンでからいりするか、オーブンまたはトースターで焼いてカリカリにする。(焦げないように注意。)
- ③ 煮干しにささめ、かつお削り節、ごまを混ぜ、タレをからめる。

※ 煮干しやささめの塩気があるので、タレはやや甘めがおすすめです。

※ カルシウムが摂取できる一品です。常備菜として作り置きし、ご飯のお供にどうぞ。



人気の給食レシピ

1月のレシピ紹介 「ごぼうナッツ」

【材料（4人分）】

- ・ごぼう・・・140g
- ・米粉
- ・揚げ油
- ・ハ割アーモンド・・・10g
- ・(A)砂糖・・・大さじ1
- ・(A)薄口醤油・・・小さじ1
- ・(A)みりん・・・小さじ2
- ・(A)水・・・小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうの皮は包丁でこそげとり、長さ5cm、太さ2mm角の千切りにし、水につけてアクを抜く。市販の千切りごぼうでもよい。
- ② アーモンドは香ばしくから煎りしておく。
- ③ ごぼうの水けをきり、米粉をまぶしてカラリとなるまで油で揚げる。色がつきすぎると苦くなるので注意。米粉がなければ片栗粉でもよいが、米粉の方がごぼう同士がくっつきにくく食感よく仕上がる。
- ④ Aを混ぜ合わせ、電子レンジで温める。
- ⑤ ごぼうにたれとアーモンドをからめる。





ご家庭でつくってみませんか？



人気の給食レシピ

1月のレシピ紹介 「さつまいもと深ねぎのシチュー」

【材料（4人分）】

- ・鶏もも肉…160g
- ・にんじん…80g
- ・玉ねぎ…60g
- ・深ねぎ…80g
- ・さつまいも…160g
- ・しめじ…30g
- ・グリーンピース…16g
- ・マーガリン…小さじ1・1/2
- ・白ワイン…小さじ1・1/2
- ・牛乳…140cc
- ・米粉…20g
- ・スキムミルク…10g
- ・溶けるチーズ…10g
- ・コンソメ…少々
- ・塩…小さじ1/3
- ・こしょう…少々
- ・鶏がらスープ…60cc
- ・水…200cc

【作り方】

- ① 鶏肉は2cm角切り、にんじんは厚めのいちょう切り、玉ねぎ、さつまいもは一口大、深ねぎは1.5cm長さのぶつ切りにする。
- ② マーガリンで鶏肉を炒め、白ワインをふる。玉ねぎを加えよく炒め、にんじん、しめじを加えてさらに炒め、鶏がらスープと水を加え煮る。
- ③ にんじんに火が通ったら、さつまいも、深ねぎを加えて煮る。
- ④ コンソメ、塩、こしょうで調味し、米粉を牛乳で溶いて入れる。とろみがついてきたら、溶いたスキムミルク、チーズを加える。とろみが強い時は、水か牛乳を加えて好みの濃度にする。
- ⑤ 味を調整し、グリーンピースを入れて仕上げる。

