



## 2月のレシピ紹介 「じゃがいものチーズ焼き」

### 【材料（カップ5個分）】

- ・じゃがいも・・・150g
- ・ブロッコリー・・・100g
- ・グリーンアスパラガス・・・50g
- ・冷凍コーン・・・65g
- ・マヨネーズ・・・60g
- ・とろけるチーズ・・・75g
- ・オーブン用カップ・・・5個  
(直径約7cm)

### 【作り方】

- ① じゃがいもは1.5cm角切りにしてゆでておく。
- ② ブロッコリー、グリーンアスパラガスは食べやすい大きさにカットしてボイルする。冷凍コーンもさっとボイルする。
- ③ ①、②をマヨネーズで和え、カップにつき分けて、チーズをのせる。カップがない時は、耐熱用の器に入れてチーズをかけるとよい。
- ④ オーブンかトースターでチーズがとろけるまで焼く。

※ スライスしたウインナーや短冊切りのハム、ツナなどを混ぜると栄養バランスも良くなります。下ごしらえをしておけるので、朝食向きです。





# 人気の給食レシピ°

## 2月のレシピ紹介 「キムタクご飯」

### 【材料（4人分）】

- ・ ご飯・・・700g
- ・ 豚もも肉・・・100g
- ・ ごま油・・・小さじ1
- ・ おろししょうが・・・少々
- ・ 料理酒・・・少々
- ・ 白菜キムチ漬け・・・70g
- ・ たくあん・・・70g
- ・ いりごま(白)・・・大さじ1

### 【作り方】

- ① 豚肉は1.5cm角の色紙切りにする。
- ② たくあんはせん切り、キムチは食べやすい大きさに刻む。汁ごと使うのでとっておく。
- ③ ごま油で豚肉を炒め、しょうが、酒を加えてよく炒めて火を通す。
- ④ キムチ漬け、たくあんを加えてさっと炒め、ごまを入れる。
- ⑤ 温かいご飯に④を混ぜて食べる。

