



人気の給食レシピ

レシピ紹介 「カレー麻婆豆腐」

【材料（4人分）】

- ・豚ミンチ・・・120g
- ・サラダ油・・・少々
- ・にんにく・・・少々
- ・しょうが・・・少々
- ・料理酒・・・小さじ1
- ・豆腐・・・320g
- ・にんじん・・・80g
- ・玉ねぎ・・・160g
- ・竹の子・・・40g
- ・干し椎茸・・・4g
- ・グリーンピース・・・24g
- ・鶏がらスープ・・・160cc
(なければ水)
- ・カレールー・・・30g
- ・濃口醤油・・・小さじ2/3
- ・とんかつソース・・・〃
- ・片栗粉・・・小さじ1・1/2

【作り方】

- ① にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、竹の子、もどした椎茸は、みじん切りにする。
- ② 豆腐は1.5cm角切りにする。
- ③ 油でにんにく、しょうが、豚ミンチを炒め、料理酒も加えよく炒める。
- ④ ③に、にんじん、玉ねぎ、椎茸、竹の子も順に加えて炒め、スープを入れ煮立たせる。
- ⑤ 醤油、ソース、豆腐を入れ、豆腐が温まったら、カレールーを入れ煮溶かす。グリーンピースを入れ、とろみが足りない時は、水溶き片栗粉を入れて火を通し仕上げる。



人気の給食レシピ

レシピ紹介

「切り干し大根とツナのソテー」

【材料（4人分）】

- ・ ツナフレーク・・・80g
- ・ にんじん・・・20g
- ・ ほうれん草(ゆでたもの)・・・80g
- ・ 切り干し大根(千切り)・・・10g
- ・ ごま油・・・小さじ1
- ・ 砂糖・・・小さじ1
- ・ 濃口醤油・・・小さじ1・1/4
- ・ すりごま(白)・・・大さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根はしっかり戻して、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんはせん切り、ゆでたほうれん草は2～3cm長さに切る。
- ③ ごま油でにんじん、切り干し大根を炒め、水少々を加えてさらに炒める。
- ④ 切り干し大根に歯ごたえが残る程度に火が通ったら、砂糖、醤油を入れ調味し、ツナ、ほうれん草を加えて炒め、すりごまを入れて仕上げる。