



つく きゅうしょく
作ってみよう給食レシピ

がつ どうじょう しん
6月に登場する新メニュー!

まめ
豆とじゃがいものごまがらめ

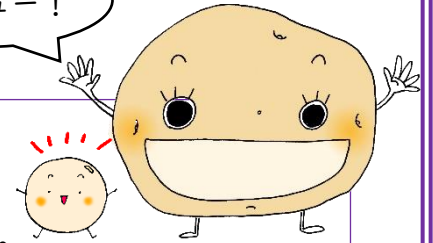
ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- じゃがいも…160g
- 大豆(乾燥)…16g
- 枝豆(むき)…40g
- 片栗粉…20g
- 揚げ油…適量
- いりごま…6g
- A淡口しょう油…10g
- A砂糖…8g
- Aみりん…6g

つく かた
作り方

- 大豆は一晩水に浸けて戻しておく。
- じゃがいもは皮と芽を取り除き、一口大に切る。
- 揚げ鍋に油を入れて、180度までに熱しておく。
- じゃがいもは素揚げする。
- 1の大豆、枝豆に片栗粉をつけ揚げる。
- 別鍋にAの材料、水10gを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤に揚げたじゃがいも、大豆、枝豆を入れ、全体にタレが絡むように混ぜる。
- 仕上げにいりごまを絡めて出来上がり。

しん
新メニュー!



あじ きせつ
さっぱり味でこれからの季節にピッタリ!

や
しいらのレモンバジル焼き

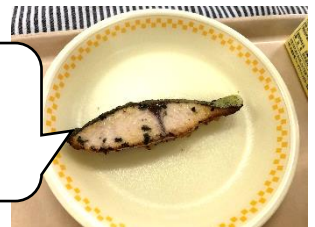
ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- しいら…4切
- Aレモン果汁…4g
- Aバジル(乾燥)…0.4g
- Aガーリックパウダー…0.8g
- A塩…0.6g
- Aこしょう…0.04g
- オリーブ油…6g

つく かた
作り方

- しいらとAの調味料全てをビニル袋に入れてしばらく置く。
- オーブンを220度に予熱する。
- 天板にクッキングシートを敷き、①のしいらを並べて、オリーブ油を振りかけて、15分ほど焼く。

さかな しゅるい か
魚の種類を変えて
おい
も美味しいですよ!



ごはんと一緒にモリモリ食べよう!

ざいりょう 材料(4人分)

ごはん

- 米…2合分

具材

- 豚ひき肉…60g
- 白菜キムチ…80g
- たくあん…60g
- 人参…20g
- 青ねぎ…40g
- ガーリックパウダー…0.4g
- 淡口しょう油…8g
- 砂糖…2g
- ごま油…4g

キムタク丼



作り方

- 米を洗って、炊飯器に入れて炊く。
- 白菜キムチ、たくあん、人参は千切りに、青ねぎは小口切りにする。
- フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉、白菜キムチ、ガーリックパウダーを入れて炒める。
- 人参を入れて炒め、しんなりしたら、たくあん、青ねぎ、Aの調味料を入れて炒める。
- 器にご飯を盛り、④をかける。

かじや風ドライカレー

ざいりょう 材料(4人分)

ごはん

- 米…2合分

具材

- ゆでだこ…80g
- 豚ひき肉…120g
- 玉ねぎ…120g
- 人参…40g
- なす…80g
- カレールウ A…20g
- カレールウ B…20g
- ウスターソース…4g
- ケチャップ…8g
- 炒め油…12g
- 塩…0.4g
- こしょう…0.04g

作り方

- 米を洗って、炊飯器に入れて炊く。
- ゆでだこは、頭の部分は1.5cm角、足の部分は、1.5cm幅に切る。
- 玉ねぎ、人参はみじん切り、なすは粗みじんにする。
- カレールウは細かく刻み、お湯で溶いておく。
- 鍋に油を入れて熱し、豚ひき肉、たこを入れて炒める。
- 玉ねぎ、人参、なすを入れて炒め、塩、こしょうで味を付ける。
- 蓋をして弱火で具材が柔らかくなるまで煮る。
- ソース、ケチャップ、ルウを入れ、味を整える。
- 器にご飯を盛り、⑧をかける

みきし きょうどりょうり
三木市の郷土料理

「かじや鍋」を
アレンジ!



*カレールウは2種類以上まぜると、味に深みが出て
美味しいですよ。なければ、1種類でもOK。