

つく
きゅうしょく
作ってみよう給食レシピ

がつ きゅうしょく
2月のリクエスト給食

に
かつおのオーロラ煮

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- かつお切り身…200g
- しょうが…4g
(チューブでも OK)
- 片栗粉…32g
- じゃがいも…
- 揚げ油…適量
- A ケチャップ…40g
- A みそ…8g
- A 砂糖…12g
- A みりん…78g



つく かつ
作り方

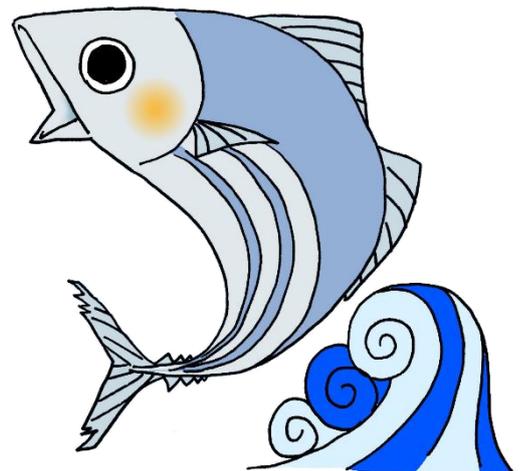
- ① じゃがいもは皮をむき、2cmのいちよう切りにする。しょうがはすりおろす。
かつおは一口大に切る。
- ② ポリ袋にかつおとすりおろしたしょうがを入れ、軽くもむ。
- ③ ②に片栗粉を付けて、油で揚げる。



- ④ じゃがいもを素揚げする。
- ⑤ 別鍋に生姜汁、Aの材料を全て入れ火にかける。
- ⑥ ②と③を④で絡めれば出来上がり。



じゃがいもをサツマイモに変えてもおいしいよ。



1月に人気だった新メニュー

うみ はたけ 海と畑のサラダ

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

- ひじき(乾燥)…4g
- ツナ(油漬)…60g
- 人参…20g
- キャベツ…80g
- コーン(冷凍)…40g
- 淡口しょう油…2g
- 炒め油…適量
- ごまドレッシング…4袋(個包装)
お好みのドレッシングでOK

あかしし にんき
明石市の人気メニュー



ぐだくさん おんやさい
具沢山の温野菜サラダ!

つく かた 作り方

- ① ひじきは水で戻して、水気を切る。ツナは油を切っておく。
人参、キャベツは千切りにしておく。
- ② フライパンに油を敷いて熱し、人参、キャベツを炒める。
- ③ ②にひじき、ツナ、コーンを入れて炒め、淡口しょう油で香り付けする。
- ④ 器に盛り、各自でドレッシングで和えていただく。



に さばのレモンみそ煮

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

- 生さば…4切
- しょうが…3g
(チューブでもOK)
- レモン果汁…4g
- A砂糖…12g
- Aガーリックパウダー…0.8g
- A料理酒…2.4g
- A白みそ…32g

にしのみやし にんき
西宮市の人気メニュー



しろ やさ あま
白みその優しい甘さと、レモンのさわやかな香りが新しい「さばのみそ煮」です。

つく かた 作り方

- ① Aの調味料をさばが浸かるくらいの水を入れて、みそが溶けるまで混ぜる。
- ② ①を火にかけて、さば、しょうがを入れて煮る。
- ③ 仕上げにレモン果汁を回し入れ、火を止める。