



つく
きゅうしょく
作ってみよう給食レシピ

きゅうしょく にんき
給食の人気メニュー!

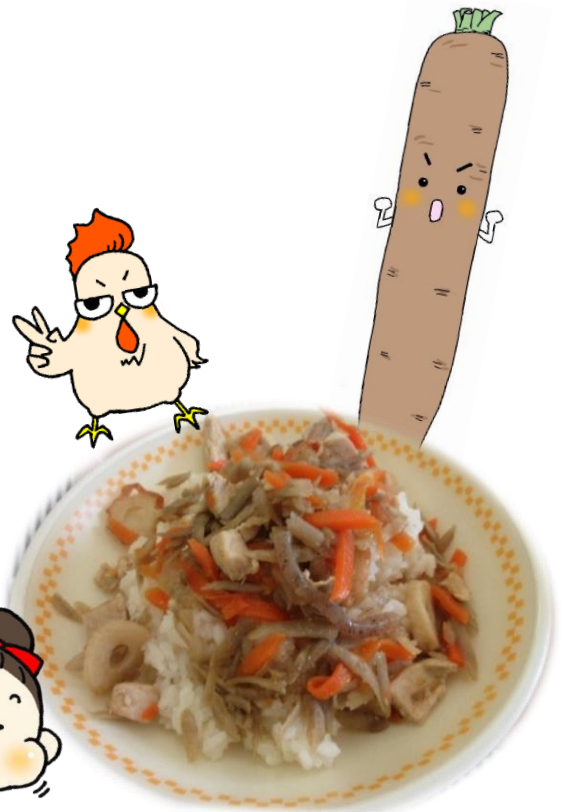
とり
鶏ごぼうどんぶり

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- 鶏むね肉…80 g
- 人参…40 g
- ごぼう…80 g
- つきこんにやく…20 g
- しめじ…40 g
- ちくわ…20 g
- 砂糖…6 g
- 淡口しょう油…14 g
- 料理酒…2 g
- ごま油…適量

(ごはん)

- 米…2合
- 淡口しょう油…12 g
- 料理酒…8 g
- 塩…2 g
- 昆布(だし用)…4 g



つく かた
作り方

- ① 米2合を洗い、炊飯器に入れる。ご飯用の調味料を全て入れ、2合の目盛まで水を入れ、昆布をのせて炊く。
- ② 鶏むね肉は、一口大に切る。人参は千切り、ごぼうはさががき、しめじは石づきを取ってバラバラにほぐしておく。ちくわは、5mm幅の輪切りにする。こんにやくは、あく抜きしておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、鶏肉、人参、ごぼうを炒める。
- ④ しめじ、こんにやくを加え、砂糖、酒、淡口しょう油を入れて煮る。
- ⑤ 汁けがなくなるまで煮詰めたら、火を消す。
- ⑥ ご飯が炊けたら、昆布を取り除き軽く混ぜる。
- ⑦ 器にご飯を盛り付け、④の具をのせたら出来上がり!



ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

ポークビーンズ



かく あじ こ
隠し味のカレー粉が
いい仕事しています！

- 大豆(水煮)…120g
- 豚もも肉薄切り…80g
(切り落とし肉でもOK)
- 玉ねぎ…160g
- 人参…120g
- 炒め油…4g
- カレー粉…1.2g
- 砂糖…8g
- 淡口しょう油…16g
- ケチャップ…16g
- 塩…0.8g
- こしょう…少々

つく かた 作り方

- 豚肉は、5cm幅に切る。
- 玉ねぎは5mm幅のスライスに、人参は5mm幅のいちよう切り、じゃがいもは皮をむいて2cm幅のいちよう切りにする。
- 鍋に油を熱し、肉、カレー粉、塩、こしょうを入れて炒める。
- 人参、玉ねぎを入れ炒める。
- ひたひたの水、砂糖、淡口しょう油、ケチャップを入れて煮る。
- じゃがいも、大豆(水煮)を入れてさらに煮る。
- 具材が柔らかくなったら出来上がり！



ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

れんこんサラダ

- れんこん…100g
- 人参…20g
- コーン(冷凍)…20g
- 酢…6g
- 砂糖…6g
- 淡口しょう油…4g
- ごま油…1.6g

つく かた 作り方

- れんこんは皮をむき、3mm幅のいちよう切りにする。人参は、千切りにする。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、れんこん、人参、コーンを入れてゆがく。
- れんこんが柔らかくなったら、冷水にとりしっかりと冷ます。
- ボウルにAの材料を全て入れ、よくまぜる。
- ④の水気を切り、④のドレッシングで和える。

