



給食レシピを作ってみよう☆

～簡単にできる人気メニューです。ぜひ作ってみてください。～

肉レシピ

☆切り干し大根のソースいため☆

(ざいりょう 4 人分)

きりぼし大根・・・20g
豚肉うすぎり・・・100g
たまねぎ・・・60g
キャベツ・・・60g
にんじん・・・30g
もやし・・・60g
なたね油・・・適量
しお・・・1g
こしょう・・・少々
ウスターソース・・・15g
トンカツソース・・・15g
オイスターソース・・・3g

(つくりかた)

- ①きりぼし大根は、水洗いしてから、水に 15 分つけてもどし、ギュツとしぼって水気をきる。食べやすい長さに切っておく。
- ②たまねぎはくし切り、人参はせん切り、キャベツはざく切りにする。
- ③フライパンに、油を熱し、豚肉をいため、塩コショウをふる。次に、たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・きりぼし大根を入れ、炒める。
- ④ウスターソース・トンカツソース・オイスターソースを入れ味つけをする。

きりぼし大根が焼きそば味に！人気メニューです。

☆豚肉のケチャップ炒め☆

(ざいりょう 4 人分)

豚肉うすぎり・・・300g
たまねぎ・・・120g
マッシュルーム・・・50g
カレー粉・・・3g
トンカツソース・・・6g
ケチャップ・・・30g
しお・・・2g
こしょう・・・少々
なたね油・・・適量

(つくりかた)

- ①たまねぎはくし切り、マッシュルームは薄くスライスする。
- ②フライパンに、油を熱し、豚肉をいため、塩コショウ・カレー粉をふる。
続いて、玉ねぎマッシュルームを入れいためる。
- ③トンカツソース・ケチャップで味つけをする。

ケチャップ味で食べやすいよ。ごはんにもパンにも合うメニューです。

☆とり手羽もとのガーリック煮☆

(ざいりょう 4 人分)

とり手羽もと・・・8 本
しょうが・・・5g
ガーリックパウダー・・・1.5g
こいくちしょうゆ・・・30g
さとう・・・18g
酢・・・25g

(つくりかた)

- ①鍋にすべての材料をいれ、とり手羽もとがつかるくらいの水をいれ蓋をして煮る。
とり手羽に火が通り、煮汁が 3 分の1くらいになったらできあがり。

圧力なべで作るとお肉がもっとやわらかくなります。

☆グリルサーモン☆

(ざいりょう 4 人分)
 サケ…4 切れ
 バター又はオリーブオイル…10g
 乾燥バジル…適量
 ガーリックパウダー…1g
 しお…2g
 こしょう…少々

(つくりかた)

- ①オーブンは 200 度で予熱しておく。
- ②天板にクッキングシートをしき、サケを並べ、塩こしょう・ガーリックパウダー・乾燥バジルをふり、切ったバターをのせる。
- ③予熱したオーブンに入れ、10～15分やく。

サケに調味料をふり、オーブンに入れるだけの簡単レシピです。

☆チンゲン菜とシラスの炒め物☆

(ざいりょう 4 人分)
 チンゲンサイ…200g
 人参…30g
 ちりめんじゃこ…30g
 白ごま…5g
 うすくちしょうゆ…5g
 酒…3g
 ごま油…適量

(つくりかた)

- ①チンゲンサイはざく切り、人参は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、人参・チンゲン菜を入れ炒める。
野菜に火が通ったら、ちりめんじゃこ、酒を入れ炒める。
- ③うすくちしょうゆで味つけをし、白ごまをくわえる。

ちりめんじゃこに含まれる塩分のちがいがあるので、しょうゆは味を見ながら入れてね。

☆かつおのオーロラ煮☆

(ざいりょう 4 人分)
 かつお…200g
 かたくり粉…適量
 じゃがいも…100g
 なたね油…適量
 ★しょうが…5g
 ★ケチャップ…40g
 ★みそ…10g
 ★さとう…12g
 ★みりん…8g

(つくりかた)

- ①じゃがいもはくしぎりにし、水気をきっておく。
しょうがはみじん切りにする。
かつおは 2 cmの角切りにし、かたくり粉をまぶす。
- ②天ぷら鍋に油を入れ、じゃがいもを素揚げしとりだす。
次にかつおを入れ揚げる。
- ③フライパンに、★を入れ熱し、タレをつくる。
- ④タレに②を入れあえる。

旬の初鰹を使ってつくってみよう。

☆ポテト豆乳スープ☆

大豆レシピ

(ざいりょう 4 人分)

★じゃがいも…120g
★たまねぎ…120g
★にんじん…40g
★ベーコン…40g
クリームコーン…60g
豆乳…120g
ブイヨン…3g
しお…2g
こしょう…少々

(つくりかた)

- ①じゃがいも・にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②なべに水を300cc入れ、★を入れ、野菜がやわらかくなるまでにする。
- ③クリームコーン・豆乳を入れ、味をととのえる。味が薄ければ、ブイヨンかしおをたしてね。

豆乳は、ふっとうさせすぎると分離するので火加減を気をつけてね。

☆白マーボー豆腐☆

(ざいりょう 4 人分)

豚ひき肉…100g
とうふ…500g
しょうが…3g
長ネギ…80g
にんじん…40g
★中華スープ顆粒…5g
★しお…3g
★酒…5g
★とうばんじゃん…0.5g
かたくり粉…6g
なたね油…適量

(つくりかた)

- ①しょうが・長ネギはみじん切り、にんじんは千切り、とうふは2cm角に切る。
- ②フライパンに油を入れ熱し、豚ひき肉・しょうが・長ネギ・にんじんを入れ炒める。
- ③水50ccと★を加えて煮る。
- ④とうふを加え煮て、水溶きかたくり粉を加える。

豆板醤をふやすと辛い白マーボー豆腐になります。

☆厚揚げのカレーいため☆

(ざいりょう 4 人分)

豚ひき肉…100g
厚揚げ…150g
たまねぎ…80g
にんじん…50g
青ネギ…30g
しょうが…3g
ガーリックパウダー…3g
酒…3g
ごま油…3g
★しょうゆ…15g
★みそ・さとう…各10g
★カレー粉…2g
かたくり粉…2g

(つくりかた)

- ①にんじん・たまねぎ・しょうがはみじん切り、青ネギは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうが・ガーリックパウダー・豚ひき肉をいため、酒をふる。
- ③にんじん・玉ねぎをくわえ、いためる。
- ④水60cc・★をくわえ、煮る。
- ⑤青ネギをくわえ、煮る。
- ⑥水溶きかたくり粉をくわえ、にる。

暑くなってきたので、カレー味レシピはおすすめです。

大量調理レシピなので、味付けはご家庭でちょうせつしてね。