

# きゅうしょくレシピ しょうがい

4月の給食お楽しみ! ぜひお試しください

## 豚丼(4人分)

米	2カップ	① 米は普通に炊いておく。
油	小さじ1/2	② 豚もも肉…5~6cmに切る たまねぎ…厚めのスライス しらたき…食べやすい長さに切ってゆでておく。 えのき茸…半分にする
豚もも肉	250g	③ 油で牛肉・たまねぎを炒めえのき茸を入れて調味し、しらたきを加えて煮る。
たまねぎ	大1個	④ ③に水溶き片栗粉を加えて仕上げる。
しらたき	100g	
えのき茸	40g	
さけ	小さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
さとう	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
片栗粉	小さじ2	
水分	適宜	



## じゃごごはん(青じそ) (4人分)

米	2 カップ	① 米は普通に炊く。
ちりめんじゃこ	25g	② ちりめんじゃこはしょうゆとさけで煮ておく
しょうゆ	小さじ2	③ ごはんにちりめんじゃこ、青じそ、ごま、しおをまぜる
さけ	小さじ1	
青じそふりかけ	1g	
白ごま	小さじ2	
しお	1つまみ	



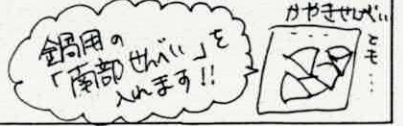
## 野菜のごまあえ(4人分)

もやし	100g	① もやし…ゆでる
にんじん	30g	にんじん…せん切りしてゆでる
ほうれん草	160g	ほうれん草…ゆでて切る
さとう	小さじ2	② さとう、しょうゆを煮立て、野菜を入れて煮る。
しょうゆ	小さじ2	③ すりごまをあえる。
すりごま(白)	小さじ2	



## せんべい汁(4人分)

鶏もも肉	30g	① 鶏肉…一口大に切る ごぼう…さがき
ごぼう	1/4本	にんじん…いちょう切り えのき茸…1/2に切る
にんじん	1/2本	汁用せんべい…1/4に砕く
しょうゆ	大さじ1-2/3	ながねぎ…小口切り あおな…ゆでて刻む
酒	小さじ2	② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏肉を加え、野菜も順に加えて煮る。
えのき茸	40g	③ 調味料で味付けし、せんべいを入れる。
汁用せんべい	50g	④ ながねぎ、あおなを加えて仕上げる。
ながねぎ	1/2本	
あおな	50g	
だし汁	750cc	



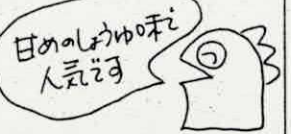
## ウィンナーと野菜のスープ煮(4人分)

ベーコン	20g	① セロリ…うす切り たまねぎ…角切り
セロリ	30g	にんじん・じゃがいも…いちょう切り
たまねぎ	中1個	キャベツ…角切り
にんじん	中1/2本	② 油でベーコンを炒め、ベーコンの油を出してから、セロリを炒めて香りを出す。
じゃがいも	中1個	③ たまねぎ・にんじんを加えて炒め、スープを入れたらじゃがいもを加えて煮る。
ウィンナー	100g	④ ウィンナーを加え、白ワインをふり調味する。
白ワイン	小さじ2	⑤ ホールコーン・キャベツ・グリーンピースを加えて仕上げる。
しお	大さじ1/2	
こしょう	少々	
ホールコーン	100g	
キャベツ	100g	
グリーンピース	15g	
スープ	330cc	

※ 学校ではスープはガラでとります。市販の場合は塩分を加減して下さい。

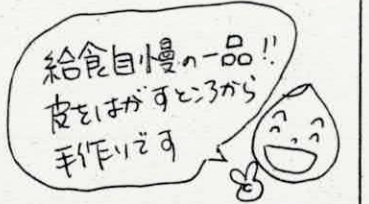
## 生揚げと野菜のそぼろ煮(4人分)

油	小さじ1	① にんじん・じゃがいも…厚めのいちょう切り
豚ももひき肉	150g	たまねぎ…角切り
にんじん	1/2 本	生揚げ…一口大に切り、下ゆでする。
たまねぎ	大1個	② 油で豚ももひき肉を炒め、にんじん・たまねぎ
じゃがいも	3~4個	じゃがいもの順に煮る。
さとう	大さじ 1.5	③ 生揚げを加え、芯まで火が通ったら調味料を加え
しょうゆ	大さじ 2	水溶きの片栗粉でとろみをつける。
生揚げ	2枚	④ 仕上げに茹でておいたグリーンピースを散らして
片栗粉	大さじ 1/2	仕上げる。
グリーンピース	少々	
水分	1/2カップ	



## はるまき(10本分)

ごま油	少々	① 豚肉は細く切る
しょうが	少々	② 乾しいたけはもどしておき、千切りにしておく
豚もも肉	180g	③ たけのこは細切り、にはら2cmくらいの長さに切る
にら	1/2束	④ はるまきは戻さずに2cmくらいに切っておく
乾しいたけ	2枚	⑤ ごま油でしょうがのみじん切り、豚肉、乾しいたけ
たけのこ	60g	たけのこ、にらの順に炒め、Aの調味料で味付けをし、春雨を加える
しょうゆ	大さじ2	⑥ 10等分に分け、はるまきの皮で包み、
こしょう	少々	水溶きの小麦粉でのをりを作り開かないように
砂糖	小さじ1/2	貼り付け油で揚げる。
みそ(白)	小さじ1/2	
はるまき	30g	
小麦粉	少々	
はるまきの皮	10枚	
揚げ油	適宜	



「この給食レシピがほしい!!」などのご要望がありまして、栄養教諭 松下 先生!! 給食室では(保健室前30分)に、給食室あてのポストが あり、ここに手紙を入れると、もちろんクラスに届きます!! (XEROX)