



学校給食のおすすめレシピを 紹介します【パート2】 (4人分)

きな粉つき揚げパン

ロールパン …… 4個
(1個50g位)
揚げ油(新しい油)

きな粉 …… 20g
砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 少々

作り方

きな粉・砂糖・塩を混ぜておく。
パンを180度の油でさっと揚げる。
揚げたパンに きのな粉をまぶす。

大好評です。
簡単でおいしく
できます。



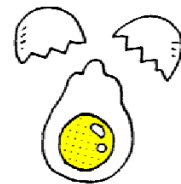
牛肉の柳川風

食物繊維が
たっぷりと
れます。

牛肉 …… 120g
(豚肉でもよい)
卵 …… 3個
ごぼう …… 100g
玉ねぎ …… 小1個
にんじん …… 60g
干しいたけ …… 2枚
きぬさや …… 8枚
しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ2
みりん …… 小さじ1
酒 …… 小さじ1
だし汁 …… カップ2
片栗粉 …… 小さじ1

作り方

牛肉はスライスする。
ごぼうはさがきにし、水でさらす。
玉ねぎは薄切り、にんじんと干しいたけは千切りにする。
きぬさやは千切りにし、さっと茹でておく。
だし汁と調味料を煮立たせ、 を煮る。
水とき片栗粉を入れ、溶き卵ときぬさやを加え、卵が固まったら火を止める。



さばのみぞれかけ

1/25
(金)実施

さばの切り身 …… 50g x 4切れ
(ハンバーグでもよい)

大根 …… 80g
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ2
みりん …… 小さじ1
だし汁 …… 大さじ2

作り方

さばを焼く。
大根はすりおろし、水分もとっておく。
だし汁と調味料を煮立たせ、 を煮る。
に をかける。

苦手な魚
もおいしく
食べら
れます。



ひじきごはんの具

鉄や食物繊維が
豊富で
す。

ひじき …… 10g
にんじん …… 60g
油揚げ …… 1枚
鶏もも肉 …… 80g
グリンピース(缶) 15g
しょうゆ …… 大さじ1・1/2
砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 小さじ1
サラダ油 …… 小さじ1
だし汁 …… 適宜
白飯 …… 茶碗4杯

作り方

ひじきは汚れを洗い落とし、水につけてもどす。
にんじんは千切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、たて半分に切ったものを細切りにする。
サラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、ひじきをよく炒める。
にだし汁と油揚げを入れ、煮立ったら味をつける。
グリンピースを加え、中火で時々混ぜながら煮含める。
白飯に を混ぜる。

