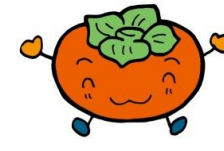


# 給食レシピ



## 秋・冬



### 切り干しごはん

材料 4人分		作り方
切り干し大根	15g	1 切り干し大根はサッと水で洗い、水で戻して2cmくらいに切っておく。(戻し汁はとっておく。)
にんじん	40g	2 にんじんはせん切りにする。
ちりめんじゃこ	12g	3 油揚げは油抜きしてせん切りにする。
油揚げ	24g	4 炊飯器に洗った米を入れ、①の戻し汁と水で調味料の分を減らして水加減して、具と調味料を入れ炊く。
米	2合	
酒	小さじ2	
淡口しょうゆ	大さじ1	

### お茶入りがんも

材料 4人分		作り方
鶏ミンチ	60g	1 Aの材料であんを作っておく。
豆腐	100g	2 豆腐は水気を切っておく。
おから	60g	3 ひじきとしいたけはそれぞれ水で戻す。
にんじん	20g	4 にんじん、ねぎ、③のしいたけはみじん切りにする。
ねぎ	12g	5 鶏ミンチに塩、こしょう、しょうゆを加えよくこねる。
干しひじき	1.2g	6 ⑤におから、②、③、④、玉露、小麦粉を加え混ぜる。
干しいたけ	2g	7 ⑥を丸めて(給食ではひとり3個程度)油で揚げる。
玉露(粉)	2g	8 ⑦に①のあんをかける。
小麦粉	25g	
塩	少々	
こしょう	少々	
淡口しょうゆ	小さじ1	
揚げ油	適量	
砂糖	小さじ1強	
淡口しょうゆ	小さじ2	
片栗粉	小さじ1強	
だし汁	80cc	



### キャベツのみそ汁

材料 4人分		作り方
キャベツ	2合	1 煮干しでだしをとる。
たまねぎ	40g	2 野菜は食べやすい大きさに切る。
ベーコン	40g	3 わかめは戻して切っておく。
わかめ	2g	4 鍋にベーコンを入れ炒め、たまねぎ、キャベツを加える。
ねぎ	20g	5 ④に①を加え煮えたら、わかめを入れ、みそで調味し、最後にねぎを加える。
愛あいみそ	小さじ1	
甘みそ	4g	
煮干し	少々	
水		

切り干しごはん、お茶入りがんも、キャベツのみそ汁の献立は試食会でも好評でした。

### 抹茶入りすいとん

材料 4人分	
小麦粉	60g
抹茶	少々
塩	少々
水	40cc
かまぼこ	20g
油あげ	40g
大根	120g
にんじん	40g
みずな	40g
生しいたけ	20g
塩	20g
淡口しょうゆ	小さじ1強
だし昆布	適量
かつお節	適量
水	600cc

作り方  
 1 小麦粉に抹茶を混ぜておく。  
 2 分量のぬるま湯に塩を溶かし、①に少しずつ加えこねる。ラップをかけて休ませる。  
 3 昆布とかつお節でだしをとる。  
 4 かまぼこはいちょうぎり、油あげは油抜きして短冊切り、大根、にんじん、しいたけはいちょう切り、みずなは2cmに切る。  
 5 鍋に湯を沸かし、②をちぎって入れ、浮き上がったら、水にとる。  
 6 ③のだしでみずな以外の④の材料を煮て、調味し、⑤を入れ、最後にみずなを加える。



### 肉みそ納豆

材料	
挽き割り納豆	40g
牛ミンチ	125g
たまねぎ	100g
ねぎ	25g
しょうが	少々
にんにく	少々
豆板醤	少々
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ2
赤みそ	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
酢	小さじ1/2
水	小さじ2

人気の一品です。  
 作り方

1 野菜はみじん切りにする。  
 2 Aの調味料を合わせておく。  
 3 フライパンにごま油、豆板醤、しょうが、にんにくを入れ、弱火で炒め香りが出たら、ミンチを炒める。  
 4 更に、たまねぎ、ねぎを加え炒め、②を入れ、最後に納豆を加えて加熱する。

肉みそ納豆とほうれん草の土佐和えを手巻きごはんの具にしました。

### ひじきの彩りサラダ

材料 4人分	
干しひじき	4g
じゃがいも	80g
キャベツ	80g
ホールコーン	40g
にんじん	20g
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1強
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
オリーブ油	小さじ1強
サラダ油	小さじ1強

作り方  
 1 ひじきは水で戻してサッとゆでる。  
 2 じゃがいもは1cm角、キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。  
 3 野菜はすべてゆでて水気を切っておく。  
 4 Aの調味料でドレッシングを作り、①、③と和える。

季節の野菜でお試してください。給食ではじゃがいもに変えてきゅうり、れんこんなども使います。

### 魚の梅マヨ焼き

材料 4人分	
旬の魚	4切
梅肉	80g
マヨネーズ	80g
みりん	40g
上新粉	20g
すりごま	小さじ2

作り方  
 1 Aの調味料を混ぜてソースを作る。  
 2 魚の上に①を塗り、オーブン等で焼く。

