

きゅうしょくのレシピ



給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしてください！

切干大根の煮物

【1人分】

食材名	分量	下処理	作り方
切干し大根	5	もどす	①切干大根が長い場合は短く切り下ゆです。 ※臭みがぬけます。 ②油で切干大根をサッと炒め、油揚げ、にんじんをあわせる ③調味料を加え煮る ④さやいんげんを加える ＊お好みで鶏肉やちくわ、さつま揚げなどを加えると旨みが増します。
油揚げ	5	油抜き千切り	
にんじん	10	千切り	
さやいんげん	3	ななめ切り	
サラダ油	1		
さとう	0.7		
しょうゆ	2.5		
酒	1		
だし	10		

ひじきの炒め煮

【1人分】

食材名	分量	下処理	作り方
干ひじき	3	もどす	①油で鶏肉を炒め、ひじき、にんじん、油揚げを加えさっと炒める。 ②だし、調味料を加え煮る ③大豆を入れ煮る 水煮タイプの場合は、20g位 ④いんげんを入れ仕上げる。
鶏ももこま肉	10		
にんじん	30	千切り	
さやいんげん	10	ななめ切り	
油揚げ	15	油抜き千切り	
大豆	9	ゆでる	
油	1		
さとう	6		
しょうゆ	10		
酒	3		
だし	10		