



給食メニューのレシピ



給食で食べ残しの少ないメニューをご紹介します。ぜひ、ご家庭でお試ください。

こんにゃくのピリ辛炒め

＜材 料＞	（4人分）	正味
しらたき		170g
豚肉		70g
にんじん		40g
冷凍コーン		30g
小松菜		30g
しょうが		3g
しょうゆ		大さじ1
酒		小さじ1
三温糖		大さじ1弱
ごま油		適量
七味唐辛子		適量

＜つくり方＞

しらたき：5cmくらいの長さに切り、あく抜きする。

豚肉：小間切り（1口大くらいに切る）

にんじん：千切りにする。

小松菜：下ゆでして3cmくらいの長さに切る。

しょうが：すりおろす

- ① フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、豚肉も加える。
- ② にんじんを加えてさらに炒め、適度に火が通ってきたら、しらたき、コーンと小松菜も加える。
- ③ 酒・三温糖・しょうゆ・七味唐辛子を加えて炒め、味がなじんできたらできあがり。



磯和え

＜材 料＞	（4人分）	正味
ほうれん草		260g
えのきたけ		65g
刻みのり		3～5g
しょうゆ	A	大さじ1強
酢		大さじ1と1/3
砂糖		大さじ1と1/3
サラダ油		大さじ1と1/2
塩		ひとつまみ
こしょう		少々

＜作り方＞

- ① えのきたけは石づきをとり1/2に切り、ゆでて冷ます。
- ② ほうれん草はゆでて冷まし、3～5cmに切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ 野菜をドレッシングで和え、刻みのりを加え混ぜる。

