

給食レシピ集



あげじゃがの野菜あんかけ

☆材料☆ (一人分)

じゃがいも	60g
揚げ油	
牛肉	50g
たまねぎ	40g
もやし	20g
にんじん	20g
ピーマン	15g
干し椎茸	0.5g
炒め油	1g
中華スープの素	1.5g
オイスターソース	2.5g
濃口しょうゆ	2g
片栗粉	2g
水	10g

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、一口大に切つて揚げる。
- ② 野菜はせん切りにする。
- ③ 牛肉を炒め、野菜を加えて炒め合わせ、調味料で味付けする。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①のじゃがいもに④をかける。



にんじんしりしり

☆材料☆ (一人分)

にんじん	50g
ツナ油漬	15g
卵	10g
塩	少々
こしょう	少々
淡口しょうゆ	1.5g

作り方

- ① にんじんをせん切りにする。
- ② ツナとにんじんを炒める。
- ③ 味付けし、溶き卵を入れて炒める。

タイピーエン

☆材料☆ (一人分)

豚肉	10g
むきえび	10g
いか	10g
うずら卵水煮	15g
はくさい	35g
たまねぎ	20g
はるさめ	7g
しょうが	0.5g
炒め油	1g
中華スープ	1.5g
淡口しょうゆ	2g
ごま油	0.5g

作り方

- ① 豚肉、白菜は1.5センチ幅に、たまねぎはうす切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② はるさめは水につけておく。
- ③ 油でしょうがと豚肉を炒め、野菜を加えて炒める。
- ④ 水を入れて煮る。
- ⑤ むきえび、いか、うずら卵、はるさめを加え煮て味付けする。



こまつな小松菜のツナマヨ和え

☆材料☆ (一人分)

ツナ水煮	20g
小松菜	30g
キャベツ	20g
マヨネーズ	8g
マスタード	2g
濃口しょうゆ	1g

作り方

- ① 小松菜は1.5センチ幅に、キャベツはせん切りにする。
- ② 野菜はゆがく、又は電子レンジで加熱する。
- ③ 野菜を水で冷却してしぼる。
- ④ ③とツナを混ぜ合わせ、味付けする。

