

# 給食レシピ集



## ほいこうろう 回鍋肉



### ☆材料☆ (一人分)

豚肉	40g
キャベツ	60g
たけのこ水煮	20g
にんじん	20g
ピーマン	15g
炒め油	1g
みそ	3g
さとう	2g
豆板醤	0.3g
オイスターソース	1g
中華スープ	0.2g

### 作り方

- 豚肉は1.5センチ幅に、キャベツはざく切り、たけのこ水煮はうす切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンはせん切りにする。
- 豚肉、にんじん、たけのこ、ピーマン、キャベツの順に炒め、味付けする。



## とり 鶏のからあげ

### ☆材料☆ (一人分)

鶏もも肉	30g×2
塩	少々
こしょう	少々
濃口しょうゆ	1g
ごま油	1g
片栗粉	10g
揚げ油	

### 作り方

- 鶏肉に下味をつけ、よくもみこむ。
- ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

## なが 長いもときのこのこのとろとろみそ汁



### ☆材料☆ (一人分)

長いも	20g
たまねぎ	25g
なめこ	25g
えのきたけ	10g
乾燥わかめ	0.5g
あおねぎ	5g
かつおだし	1.5g
みそ	8g

### 作り方

- だしパックでだしをとる。
- 乾燥わかめは水で戻す。
- 長いもは皮をむき、細かくたたく。たまねぎはうす切り、なめことえのきはざく切り、青ねぎは小口切りにする。
- だしにたまねぎ、なめこ、えのきたけを入れて煮る。
- 長いもとわかめを入れ、味付けする。
- 最後に青ねぎを入れる。

## す わかめの酢のもの

### ☆材料☆ (一人分)

乾燥わかめ	1.5g
きゅうり	20g
キャベツ	20g
塩	0.2g
かにかまぼこ	5g
白ごま	1g
淡口しょうゆ	1g
さとう	4g
米酢	4g

### 作り方

- 乾燥わかめは水で戻す。
- きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにし塩もみする。
- ①と②とかにかまぼこを混ぜ合わせ味付けし、最後に白ごまを加える。

