

学校給食レシピ 紹介します part 2 【人気メニュー】

☺ビビンバ

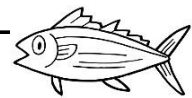
材 料 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 適量 ・豚肉こまぎれ 200g 〔・ほうれん草 1/2束 (100g) ・もやし 2/3袋程度 (150g) ・にんじん 1/4本 (40g) 〔・しょうが 少々 (1~2g) ・にんにく 少々 (1~2g) ・白ごま 小さじ2 A・砂糖 大さじ1 ・酢 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ2~3 (・一味唐辛子 少々) 〔・ごま油 小さじ2 ・油 小さじ1 <p>※豚肉のかわりに、お好みで牛肉を使ってもOK。</p>	<p>【下準備】・にんじん…千切り ・しょうが・にんにく…みじん切り</p> <p>①ボウルを用意し、しょうが・にんにく・白ごま・砂糖・酢・しょうゆ・ごま油を混ぜ合わせ、「合わせ調味料A」を作り、2つに分けておく。(一味唐辛子はお好みで加えます)</p> <p>②ほうれん草をゆでて水で冷やし、水気をきり、2~3cmに切る。</p> <p>③にんじんともやしもゆでて水で冷やし、水気をきる。</p> <p>④ボウルに②・③のほうれん草とにんじんともやしを入れて、①で2つに分けた「合わせ調味料A」を加えて混ぜ合わせて、「ナムル」を作る。</p> <p>⑤フライパンに油を熱し、豚肉を十分に炒め、①の合わせ調味料Aの半分を加えて、調味し、「肉炒め」を作り、味を確認する。</p> <p>⑥どんぶりにごはんを盛り付け、「ナムル」と「肉炒め」をのせたらできあがり！</p> <p>※お好みで、キムチや温泉卵をのせてもいいですね♪</p>



☺ツナそぼろ丼

お弁当にもオススメです♪

材 料 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 適量 ・ツナ 150g ・しょうが 少々 (1~2g) ・たまねぎ 中1/2個 (80g) ・油 小さじ1 ・酒 小さじ1 ・砂糖 小さじ2~2.5 ・しょうゆ 小さじ1~1.5 	<p>【下準備】・しょうが…みじん切り ・たまねぎ…粗みじん切り</p> <p>①油を熱し、しょうが、たまねぎ、ツナを順に炒め、たまねぎに火がとおったら、調味料を加えて、味を調べ、味を確認する。(炒めるときに、少し水を加えると、こげにくいです)</p> <p>②どんぶりにごはんを盛り付け、①のツナをのせたら できあがり！</p> <p>※炒り卵をつくって、ツナと一緒に盛り付けると「2色丼」になります♪</p>



☺マーボー豆腐

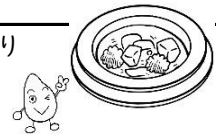
材 料 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・豚ひき肉 100g ・しょうが 4~5g ・にんにく 少々 (1~2g) ・たまねぎ 中1個 (180g) ・にんじん 1/2本 (80g) ・木綿豆腐 300g ・長ねぎ 1/4本 (30g) ・油 小さじ1~2 〔・酒 小さじ2 ・砂糖 小さじ2~3 ・しょうゆ 大さじ1 〔・赤みそ 大さじ1 ・ごま油 小さじ1 ・でん粉 小さじ2~3 ・水 200~300cc (・一味唐辛子 少々) 	<p>【下準備】・しょうが・にんにく…みじん切り ・たまねぎ・にんじん…粗みじん切り ・木綿豆腐…角切り ・長ねぎ…小口切り ・酒・砂糖・しょうゆ・赤みそを合わせておく</p> <p>①油を熱し、しょうが・にんにくを入れて香りがでたら、豚ひき肉を赤いところがなくなるまで十分に炒める。</p> <p>②にんじん、たまねぎを順に加えて、さらに炒めて、水を加えて煮る。</p> <p>③野菜に火がとおったら、調味料、豆腐、ねぎを加えて、さらに煮て、味を確認し、ごま油を加え、水溶きでん粉でとろみをつけたら、できあがり！(一味唐辛子はお好みで加えます)</p> <p>※「赤みそ」がなければ、おうちにある普通のみそを使いましょう。このとき、テンメンジャンを小さじ1ほど加えると、おいしく仕上がります。</p>



⑤米粉のクリームシチュー

乳アレルギーの場合は、牛乳のかわりに豆乳を使ってもいいですね♪

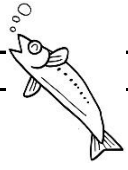
材 料 (4人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉 100g ・にんじん 1/2本 (80g) ・たまねぎ 中1個 (180g) ・じゃがいも 大1個 (200g) ・油 小さじ1~2 ・コンソメ キューブ1個 〔・米粉 大さじ2 ・牛乳 100~150cc ・塩こしょう 少々 ・溶けるチーズ 10~15g ・水 600~800cc 	<p>【下準備】 ・鶏肉 (もも肉またはおね肉) …2cm角切り</p> <p>・にんじん…厚めのいちょう切り</p> <p>・たまねぎ・じゃがいも…角切り</p> <p>①鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじんの順に炒め、水を加えて煮る。</p> <p>②にんじんが柔らかくなってきたら、じゃがいもを加えてさらに煮る。</p> <p>③じゃがいもが煮えてきたら、コンソメ、塩こしょうで調味し、溶けるチーズを加え、冷たい牛乳で溶いた米粉を少しずつ加えながら混ぜる。(加熱していると、だんだんととろみがついてきます。)</p> <p>※お好みで、ほうれん草やホールコーンなどを加えると、彩りがよくなります。</p>



⑥いわしの梅煮

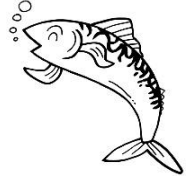
魚には骨があります。骨に気をつけながら食べましょう!

材 料 (5人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・いわし 5尾 〔・酢 大さじ1 ・水 200~300cc 〔・酒 大さじ2 ・砂糖 大さじ1.5~2 ・しょうゆ 大さじ1 〔・みりん 小さじ2~3 ・しょうが 少々 (1~2g) ・梅干し 大1粒 ・水 200~250cc 	<p>【下準備】 ・いわし…頭と内臓、うろこを取り除く</p> <p>・梅干し…種をとり、細かく刻む</p> <p>①小鍋に水と酢を入れ、沸騰したら、弱火にし、いわしを入れて10分ほど下ゆでして、取り出す。(酢で下ゆでして臭みを取ります)</p> <p>②小鍋に水と酒・砂糖・しょうゆ・みりんを入れて、火にかけ、沸騰したら、しょうがと梅、いわしを入れて、落とし蓋をして弱火で煮る。</p> <p>③20分ほど煮たら、火を止める。</p> <p>福井市の給食の魚料理には、切り身の魚を給食室で煮つける場合もあれば、調理加工済み(焼き魚など)のポイリングパックを温めるだけの場合もあります。(この「いわしの梅煮」は、調理加工済みのポイリングパックですが、給食のものと同じような配合になっています。)</p>



⑦さばのみそ煮

材 料 (5~8人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・さば 切り身5~8切 ・しょうが 8~10g ・砂糖 大さじ1~1.5 ・酒 大さじ2 ・しょうゆ 小さじ1 ・みそ 大さじ1.5~2 ・みりん 小さじ1 ・水 300~400cc 	<p>【下準備】 ・さば…3枚におろし、片身を3~4切れに分ける</p> <p>・しょうが…みじん切り</p> <p>①鍋にしょうが・砂糖・酒・しょうゆ・みそ・みりん・水を入れて煮立てる。</p> <p>②弱火にしたら、皮を上にしたさばを入れて煮る。途中、煮汁をかけながら、じっくりと煮含め、火の通り、味を確認して、できあがり!</p> <p>さばの味噌煮は、切り身の魚を給食室で煮付けています。</p>



⑧ポテトチーズ煮

材 料 (5人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも 250g (大1.5個) ・プロセスチーズ 25g ・コンソメ キューブ1/3個 ・こしょう 少々 ・水 200~300cc <p>※チーズは溶けないタイプのものを選びます。スライスチーズでもOKです。 ※ベーコンを30~40gほど加えて煮ると、旨味がアップします♪</p>	<p>【下準備】 ・じゃがいも…角切り</p> <p>・プロセスチーズ…1cm角切り</p> <p>①じゃがいもに水を加えて煮る。(沸騰したら弱火にする)</p> <p>②じゃがいもが柔らかくなってきたら、コンソメ、こしょう、チーズを加え、しゃもじで混ぜながら、水分がなくなるまで煮て、火を止める。(少し冷めると、チーズが固まってきて、全体がまとまります)</p>



お料理をする前には、石けんできれいに手を洗いましょう♪

