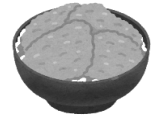


# 学校給食レシピ 紹介します part 3 【人気メニュー】

## ☺ソースカツ丼 (ソース)

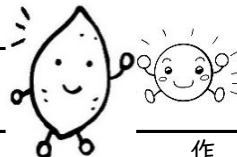
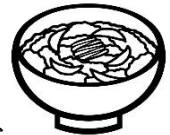
※おうちにある調味料で「カツ丼」のソースを作りましょう!!

材 料 (4人分)	作 り 方
・ごはん 適量	①小鍋に分量の調味料と水を加え、一煮立ちさせ、味を確認する。 ②カツ全体にソースをからめる。 ③どんぶりにごはんを盛り付け、②で残ったソースをかけ、その上に②のソースカツをのせたら できあがり! ※チキンカツ、とんかつ、ミンチカツ、魚のフライなど、お好みのカツやフライにソースをからめ、「ソースカツ丼」にしましょう♪
・カツ 4人分	
・とんかつソース 小さじ2	
・ウスターソース 大さじ1	
・ケチャップ 小さじ1/2	
・砂糖 大さじ1.5	
・酒 小さじ2	
・しょうゆ 小さじ1/3	
・水 大さじ2	



## ☺スタミナ焼き豚丼

材 料 (4~5人分)	作 り 方
・ごはん 適量	【下準備】 ・にんじん…細切り ・たまねぎ…スライス ・しょうが・にんにく…みじん切り ①油を熱し、しょうが・にんにくを入れて香りがでたら、豚肉を加えて、赤い部分がなくなるまで十分に炒める。 ②にんじん、たまねぎを順に加えて、よく炒め、火がとおったら、にら、調味料を加えて、さらに炒め、味を確認する。 ③どんぶりに ごはんを盛り付け、②のをせたら できあがり! ※にんにく・しょうが・にらの香りでごはんが進みます♪ ※たまねぎの代わりにもやしを使ってもおいしいですよ。
・豚肉こまぎれ 200g	
・にんじん 1/5本 (30g)	
・たまねぎ 中1個 (180g)	
・にら 3~5本 (15g)	
・しょうが 少々 (1~2g)	
・にんにく 少々 (1~2g)	
・油 小さじ2~3	
・酒 小さじ1	
・砂糖 小さじ1	
・しょうゆ 小さじ2~3	
・中華スープ 小さじ1/3~1/2	



## ☺大豆とさつまいもの揚げ煮

材 料 (5人分)	作 り 方
・大豆 (乾燥) 40g	【下準備】 ・大豆を洗い、前日から一晩水につけてもどしておく (大豆は洗った後、熱湯に2時間浸けおいても、もどります) ・さつまいも…1~1.5cm角切りして、水にさらす ①水にさらしたさつまいもをザルにあけて水気をしっかりきり、素揚げする。(水分が残っていると、油がはねやすくなります) ②水に浸けてもどしておいた大豆をザルにあけ、軽く水をきり、でん粉をまぶす。余分な粉をはらい、油でカリッとなるまで揚げる。 ③小鍋に分量の調味料と水を入れて、弱火で加熱し、一煮立ちさせ、たれの味を確認し、①②のさつまいもと大豆を入れて、たれを全体からめたら できあがり!
・でん粉 適量	
・さつまいも 2/3本 (130g)	
・揚げ油 適量	
・砂糖 小さじ2~2.5	
・しょうゆ 小さじ1~1.5	
・みりん 小さじ1/2	
・水 大さじ1	

## ☺キャラメルポテト

最後にまぶすグラニュー糖のジャリッとした食感がおいしい一品です♪

材 料 (5人分)	作 り 方
・さつまいも 1.5~2本 (300g)	【下準備】 ・さつまいも…1.5cm角切りして、水にさらす ①水にさらしたさつまいもをザルにあけて水気をしっかりきり、素揚げする。(水分が残っていると、油がはねやすくなります) ②小鍋にバターを入れて弱火で加熱し、溶けたら、①のさつまいもを入れて、全体にバターをからめて、ボウルにうつす。 ③最後に、グラニュー糖をまぶしたら できあがり!
・揚げ油 適量	
・バター 12~15g	
・グラニュー糖 大さじ1	