



思い出の学校給食レシピ



★ビビンバの真

材料 (4人分)

ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
豚ミンチ	120g
日本酒	小さじ1
にんじん	中1/3本
たけのこ水煮	40g
ぜんまい水煮	45g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
いりたまご	
A { 卵	2こ
砂糖	小さじ1.5
塩	小さじ1/3
にら	45g
穀物酢	小さじ1/2



【作り方】

下準備

- ・調味料類を計量する。
- ・野菜類は25ミリの長さにせん切りにする。
- ・いりたまごをAの材料で作る。

- ① フライパンにごま油を引き、にんにく、生姜をかるく炒め、豚ミンチを加え日本酒をふり入れてしっかり炒める。
- ② 次に、にんじん、たけのこ、ぜんまいの順に炒め、野菜に火が通ったら砂糖、しょうゆ、こしょうを加え味をつける。
- ③ ②にいりたまごを加え、仕上げに、にらと穀物酢を加え、よく炒める。

※ごはんのにのせたり、混ぜたりしていただきます。



★鶏肉のから揚げ

材料 (4人分)

鶏肉	12切れ (1切れ20g)
A { おろし生姜	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
日本酒	大さじ1
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量

【作り方】

下準備

- ・調味料類を計量する。
- ① 鶏肉は、A調味料に20分以上漬けて下味をつける。
 - ② 180℃の揚げ油を準備する。
 - ③ ①の鶏肉に片栗粉をつけて5分から6分揚げる。肉は中心まで加熱する。

※鶏肉はもも肉、おね肉のどちらでも味わいがありおいしいです。



★具だくさんみそ汁

ざいりょう にんぷん 材料 (4人分)

だいこん	なが	長さ5センチ
にんじん	ちゅうほん	中 1/3本
たまねぎ	ちゅう	中 1/4
はくさい	はまいぶん	葉1枚分
ほんしめじ	こ	小さじ1
葉ねぎ	なが	長さ5センチ
カットわかめ	おお	大きじ1
A		
だしパック	ふくろ	1袋 8g×2
水	みず	800cc
ミックスみそ	おお	大きじ2 弱
煮干し粉	おほ	大きじ1/2

※みそは普段から食べなれた味のものの方がいいです。



【作り方】

したじゅんび 下準備

鍋でAの水を沸かし、だしパックでだし汁をとる。

・だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさいは好みの切り方にする。ほんしめじはほぐす。葉ねぎは3ミリの小口切りにする。

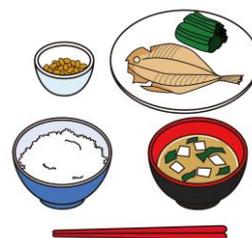
・カットわかめは軽く洗う。

① 鍋のだし汁に、根菜のだいこん、にんじん、たまねぎを煮る。根菜が煮えたら、はくさいを加える。

※野菜の灰汁は、その都度とる。

② 次に、ほんしめじを加え、みそは溶きながら入れる。

③ 仕上げに、カットわかめ、葉ねぎ、煮干し粉を加える。味はみそで調整する。



★さかなの香味焼き

ざいりょう にんぷん 材料 (4人分)

さば	き	4切れ (1切れ40g程度)
A		
おろし生姜	こ	小さじ1
葉ねぎ	なが	長さ5センチ
しょうゆ	おお	大きじ1.5
本みりん	おお	大きじ1
日本酒	こ	小さじ2

※他にも、カレー粉を下味に小さじ1加えると『さかなのカレー焼き』になります。

【作り方】

したじゅんび 下準備

・調味料類を計量する。

・葉ねぎは、3ミリの小口切りにする。

① さばはA調味料と葉ねぎに20分以上漬けて下味をつける。

② オーブン用の天板にクッキングシートを引き、下味をつけたさばを並べる。オーブン230℃で20分焼いて仕上げる。

※グリルで焼く場合は、12分を目安に焼いて仕上げる。

※魚は旬のものや好きな魚で代替えできます。

