

# きゅうしょくレシピしょうかい

レシピの材料は  
作りやすい量  
(4~5人分)です。

冬に  
給食で登場する  
おすすめレシピです。  
体をあたためる  
食べ物いっぱいです

## 【うのはな炒り煮】

・おから……60g	・砂糖……5g
・にんじん……20g	・しょうゆ……15g
・干し椎茸……1枚	・塩……少々
・豚ひき肉……50g	・酒……7g
・長ねぎ……40g	・だし汁……100ml
・油揚げ……15g	・油……適宜

- ① にんじん、油揚げは細く切る。椎茸は戻して細く切る。長ねぎは小口に切る。
- ② 鍋に油を敷いて、豚ひき肉を炒め、にんじん、椎茸、油揚げ、おからを加える。
- ③ 調味料とだし汁を加えて、味がなじむまで煮る。

## 【とんすき】

・豚肉……150g	・油……2g
・しらたき……100g	・砂糖……10g
・たまねぎ……150g	・しょうゆ……30g
・にんじん……50g	・酒……6g
・焼き豆腐……100g	・みりん……6g
・インゲン……20g	

- ① 鍋に油を敷いて、豚肉を炒め、たまねぎしらたきを加える。
  - ② 調味料を加えたら、にんじん、焼き豆腐を加えて味が馴染むまで煮込む。
- ※シャブシャブ用の肉を最後にさっと煮てもいいですね！

## 【里いもとイカの煮物】

・里いも……200g	・砂糖……10g
・さつま揚げ……50g	・酒……5g
・大根……100g	・しょうゆ……30g
・にんじん……50g	・塩……少々
・イカ……1ぱい	

- ① 里いもは一口大、大根、にんじん、小さな乱切りか、いちょうに切る。さつま揚げは油抜きして、短冊に切る。
- ② イカは骨や内臓、皮を取って、食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根、にんじんをひたひたの水で煮ていく。里芋を加え調味料を入れる。
- ④ イカとさつま揚げを加え、味がなじむまで煮込む。

## 【だまこ汁】

☆【だまこ】とは、秋田県の郷土食で、ごはんをあらくつぶし、3cm くらいに丸めた物で、鍋物に入れます。きりたんぼのお手軽版……といえばイメージしやすいでしょうか。

☆だし汁に、鶏肉、白菜、ねぎ、きのこなど、鍋の具材を色々入れて楽しみましょう。

※給食では、カツオだしのすまし仕立てで、いただきます。  
お家での鍋のバリエーションが増える……

かも？

## 【干草和え】

・もやし……200g	・ささみ……1枚
・キャベツ……60g	・白炒りごま……2g
・にんじん……20g	・しょうゆ……10g
・乾燥わかめ……2g	・酢……5g

- ① もやしはさっとゆでて冷やす。ささみはゆでて割しておく。わかめは戻す。
  - ② キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは千切りにして、さっとゆでて冷やす。
  - ③ ①、②と調味料を和える。
- ※旬の野菜をいろいろ使ってみてください。