



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。

秋に
給食で登場する
おすすめレシピです。
食べ物が
おいしくなる季節。
『旬』を
楽しみましょう♪

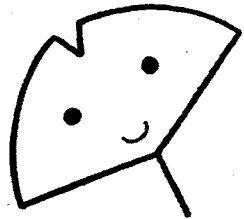


〔春雨サラダ〕

- ・春雨……20g
- ・キャベツ……100g(1~2枚)
- ・きゅうり……50g(1/2本)
- ・酢……小1
- ・砂糖……小1
- ・しょうゆ……大1
- ・塩……少々
- ・ごま油……小1

- ①春雨はゆでて、冷やしておく。キャベツは千切り、きゅうりは小口切りにする。
- ②調味料を混ぜて、①とあえる。

☆希望献立でもおなじみ、
大人気のサラダの
ひとつです。



〔ふるさと漬けあえ〕

- ・キャベツ……100g(1~2枚)
- ・きゅうり……50g(1/2本)
- ・にんじん……20g(2~3cm)
- ・ふるさと漬け……50g
- ・塩……少々

- ①キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。
- ②①とふるさと漬けを混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。

☆ふるさと漬けは、里山辺にある、城のまち味工房さんで作っている、福神漬けです。漬物をあえものに利用すると野菜がおいしく食べられます。

〔なすの肉みそかけ〕

- ・なす……2~3本
- ・揚げ油……適宜
- ・鶏ひき肉……50g
- ・にんじん……40g(1/4本)
- ・みそ……45g(大2~3)
- ・砂糖……20g(大1)
- ・みりん……5g(小1)

- ①なすは縦半分にする。にんじんはすりおろす。
- ②なすを中温の油で少し色づくまで揚げる。
- ③肉みその材料④を全てなべに入れて、煮る。肉に火がとおって、とろみがついたら、②にかける。

☆肉みそは、お好みで、豆板醤を入れて、ピリ辛に。
トマトソースを使ってイタリアンに。
“なす”となかよくなる一品です。

〔大根のべっこう煮〕

- ・豚こま切れ肉……100g
- ・大根……200g
- ・にんじん……50g(1/4本)
- ・干しいたけ……2g(1個)
- ・こんにゃく……50g
- ・インゲン……20g(4~5本)
- ・油……適宜
- ・酒……5g
- ・砂糖……6g(小2)
- ・みりん……10g(小2弱)
- ・しょうゆ……20g(大3強)

- ①大根、にんじんは乱切りまたはちょうに切る。こんにゃくは短冊、しいたけは戻して、うす切りにする。
- ②インゲンはゆでて、3cmくらいに切る。
- ③なべに油を敷いて豚肉を入れたら、酒を入れて炒め、こんにゃく、にんじん、大根の順に炒める。
- ④調味料と水をひたひたに入れ、大根がやわらかくなるまで煮て、最後に②のインゲンを加える。

☆根菜のおいしい季節です。大根のかわりに
カブを使うと早く煮えます。

〔鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ〕

- ・鶏もも肉……100g
- ・ガラムマサラ……少々
- ・にんにく……少々
- ・酒……1g(小1/5)
- ・しょうゆ……2g(小1/2)
- ・でんぷん……適宜
- ・かぼちゃ……200
- ・揚げ油……適宜
- ・砂糖……20g(大2)
- ・しょうゆ……15g(大1弱)
- ・みりん……5g(小1)

- ①鶏もも肉は④の調味料で下味をつけ、でんぷんをつけて、揚げる。
- ②かぼちゃは一口大に切って素揚げにする。
- ③④の調味料を煮立てて、①と②をからめる。

☆ガラムマサラはカレー粉でもOKです。
エスニックな香りと甘だれで
食が進みます。