



# ☆給食レシピの紹介☆

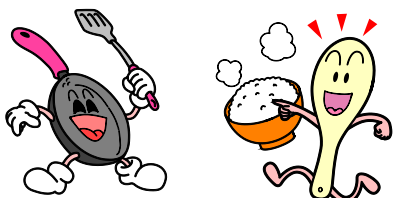
小山市学校給食の人気レシピを紹介します。  
是非、お試しください♪

※ 材料はすべて4人分です。

## 主食 おやま和牛寿司

《材料》	《分量》	《下処理》
ごはん	茶碗4杯分	
A 酢	大さじ2弱	
寿司 砂糖	大さじ1強	
酢 塩	小さじ1/6弱	
おやま和牛も小間肉	60g	干切り
にんじん	1/3本	戻す→スライス
干しいたけ	5g	塩もみ、水で戻す→1cmに切る
かんぴょう	8g	いちよう切り
水煮たけのこ	30g	油抜き→短冊切り
油揚げ	1/2枚	下ゆで→斜め切り
さやえんどう	20g	
油	小さじ1	
砂糖	大さじ1強	
しょうゆ	大さじ1強	

- 《作り方》
- ①かんぴょうは下ゆでし、水気を切り、冷ましておく。
  - ②フライパンに油をひき、牛肉を炒める。
  - ③にんじん・しいたけ・かんぴょう・たけのこ・油揚げを加える。
  - ④砂糖・しょうゆを加え、炒め煮する。
  - ⑤鍋にAの調味料を加え弱火にかけ、砂糖・塩を溶かす。
  - ⑥ごはん⑤の寿司酢を混ぜ合わせる。
  - ⑦⑥の酢飯に、④の具を加え、混ぜ合わせ、ゆでたさやえんどうを散らす。



## 主食 かてめし

《材料》	《分量》	《下処理》
精白米	400g	
A しょうゆ	5g	
酒	小さじ1強	
にんじん	1/10本	短冊切り
干しいたけ	2.5g	スライス
いもがら	1.5g	短冊切り
油揚げ	1枚	1cm幅
油	小さじ1	
砂糖	大さじ1強	
しょうゆ	大さじ1弱	

- 《作り方》
- ①精白米にAを加えて茶飯を炊く。
  - ②フライパンに油をひいて、にんじん・しいたけ・いもがら・油揚げを炒める。
  - ③砂糖・しょうゆを加えて味付けをする。
  - ④炊きあがった茶飯と和えて完成。  
ごはんを切るように混ぜると、ごはんがべたつかずに和えることができます。



埼玉県秩父地方の郷土料理です。ひな祭りや、お盆などの季節の行事で食べられています。



## 主菜 おとん(豚肉)のみそがらめ

《材料》	《分量》	《下処理》
豚もも拍子切り	200g	
しょうが	4g	
しょうゆ	大さじ2/3	
米粉	20g	
揚げ油	適量	
ごぼう	90g	短冊切り
米粉	8g	
揚げ油	適量	
赤みそ	大さじ1と2/3	
さとう	大さじ1	
みりん	小さじ1強	
酒	適量	
水	小さじ1強	
白いりごま	適量	

- 《作り方》
- 《下処理》参照  
下処理①\*豚肉はすりおろししょうがとしょうゆに漬けておく。  
下処理②\*の調味料を煮立てタレを作っておく。
- ①下味をつけた豚肉に米粉を付けて揚げる。
  - ②ごぼうは短冊切りし、水につけてあく抜き後、水気をきって米粉を付けて揚げる。
  - ③タレに揚げた豚肉・ごぼう・いりごまを合わせてよくからめる。



豚肉は小山産のおとん、ごぼうと米粉は県内産を使用します。カラッと揚がり、ごぼうの香りと食感が楽しめる一品ですね。

## 副菜 手作りじゃこふりかけ

《材料》	《分量》	《下処理》
水	16g	
しょうゆ	4g	
みりん	4g	
さとう	4g	
ちりめんじゃこ	14g	
干切り昆布	3g	
白いりごま	4g	
かつおぶし	2g	

- 《作り方》
- ①水、調味料を鍋に入れて加熱する。
  - ②ちりめんじゃこ・昆布をを加え、煮る。
  - ③かつおぶしを加える。
  - ④ごまを入れてよく混ぜて完成。



生のしらすを釜揚げしたものを「釜揚げしらす」、ゆでた後、少し乾燥したものを「しらす」、しっかり乾燥したものを「ちりめんじゃこ」といいます。カルシウム、鉄、ビタミンB2を豊富に含む食材です。