

おためし  
ください♪

# 給食レシピ

## 主食 ビビンバ丼

《材料》		《下処理》	《作り方》
ごはん	4人分		①なべに油を入れ、にんにく・しょうが・肉・にんじんの順に炒める。 ②戻した切干大根を入れて炒め、油揚げと調味料を加えて煮る。 ③茹でた小松菜ともやしを調味料で和える。 ④ごはんを茶碗によそり、2種類の具材をのせる。
にんにく・しょうが	ひとかけずつ	みじん切り	
豚肉・牛肉	40g ずつ	千切り	
にんじん	1/4本	千切り	
切干大根	15g	水でもどす	
油揚げ	1/2枚	短冊切り→油抜き	
中華だし	小さじ1/3	3cm →下ゆで 下ゆで 和えもの	
砂糖・しょうゆ	各大さじ1		
小松菜	1/3束		
もやし	1/2袋		
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1と1/2		
ごま油	小さじ1/2		

## 小山和牛の使用



費用の一部を小山市が補助しています。

平成14年6月より小山産の黒毛和牛を学校給食に導入しています。小山市は県内の黒毛和牛の生産地で、品質、規格に優れています。地元で生産されたおいしい和牛を児童・生徒に味わってもらい理解を深め、愛着を育んでいます。

※材料はすべて4人分です。

## 主菜 鮭のマヨネーズ焼き

《材料》		《下処理》	《作り方》
鮭切り身	4切	みじん切り みじん切り 合わせる	①鮭に塩・こしょうで下味をつけ、アルミホイルに並べる。 ②合わせたマヨネーズソースをかける。 ③オーブンで鮭に火が通るまで焼く。
塩	少々		
こしょう	少々		
マヨネーズ	大さじ3		
牛乳	20g		
パセリ	少々		
たまねぎ	24g		
粉チーズ	大さじ1と1/2		

## 主菜 ヘルシー和風根菜シチュー

《材料》		《下処理》	《作り方》
炒め油	小さじ1		①なべに炒め油を熱し、しょうが、鶏肉の順に加えて炒める。 ②ごぼう・にんじん・れんこん・じゃがいもの順に加えて炒める。 ③水とねぎを加えて沸騰させ、あくを取り弱火で煮る。 ④豆乳と米粉を混ぜておいたものと白味噌を加える ⑤塩・こしょうで味を整えて、下ゆでしたほうれん草を加える。
しょうが	1かけ	みじん切り	
鶏もも肉	40g	一口大に切る	
ごぼう	1/2本	乱切り	
にんじん	1/2本	乱切り	
れんこん	80g	乱切り	
じゃがいも	中1個	1.5cm角切り	
水	1カップ	混ぜ合わせておく	
長ねぎ	1/2本		
豆乳	1カップ		
米粉	大さじ2		
固形コンソメ	1個		
白味噌	小さじ3と1/3	斜め切り	
塩・こしょう	少々		
ほうれん草	1/3束		

## 主菜

## かにと白菜のトロみ煮

《材料》		《下処理》	《作り方》
かに水煮	100g	さく切り 千切り 斜め切り 千切り 溶いておく	①白菜は、軸と葉に分けておく。 ②油を熱し、生姜・白菜の軸・長葱を炒める。 ③しんなりしたら、白菜の葉としいたけを加えて炒める。 ④かにを汁ごと加え、水と調味料も加え、煮立ったら7~10分煮る。 ⑤水溶き片栗粉でトロみをつけ、最後にごま油を加える。
白菜	1/3個		
しいたけ	4個		
長ねぎ	1/2本		
生姜	1かけ		
サラダ油	小さじ1/2		
水	70g		
スープストック	4g		
酒	小さじ1		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々	溶いておく	
片栗粉	小さじ1		
水	小さじ		
ごま油	少々		



給食では、ご家庭にある材料で作ることができるレシピばかり。ぜひ、お子さんと一緒に作って、給食の味を再現してみてくださいね♪