

おためし
ください♪

給食レシピ



※材料はすべて4人分です。

主食

ピザトースト

《材料》	《下処理》	《作り方》
厚切食パン 4枚		①フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・ハム・ピーマンを炒める。コーンとピザソースを加える。 ②食パンに①を塗り、上にとろけるチーズをのせて、オーブントースターで、チーズが溶けるまで焼く。 ☆魚焼き用グリルでもOK！
サラダ油 少々		
玉ねぎ 1/4こ	薄切り	
ハム 4枚	千切り	
ピーマン 1こ	千切り	
ピザソース 大さじ4		
ホールコーン 30g		
とろけるチーズ 60g		

主菜

かつおの竜田揚げあんがらめ

《材料》	《下処理》	《作り方》
かつお角切 200g	漬け込む	①漬け込んだかつおに片栗粉をまぶして、油で揚げる。 ②フライパンまたは鍋に、砂糖・しょうゆ・水を入れて煮詰め、揚げたかつおを加えて、混ぜる。 ③白いりごまをふる。 ☆他の魚でもおいしいですよ！
しょうが 少々		
酒 大さじ1		
しょうゆ 大さじ1弱		
片栗粉 適量		
揚げ油		
砂糖 大さじ2		
しょうゆ 大さじ1		
水 大さじ1		
白いりごま 適量		

主菜

プルコギ

《材料》	《下処理》	《作り方》
ごま油 少々	すりおろす	①豚肉に★の材料を全部混ぜて、もみ込む。 ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。 ③肉の色が変わったら、にんじん・玉ねぎを加えて、さらに炒める。 ④にら・白いりごまを加える。味をみて、うすい場合は、塩・こしょうで味を整える。 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♪
豚もも小間肉 150g		
にんにく 少々		
みりん 小さじ1		
酒 小さじ1		
砂糖 小さじ1と1/2		
しょうゆ 大さじ1		
りんご 1/8こ		
玉ねぎ 1/8こ		
すりごま 大さじ1		
こしょう 少々	すりおろす	
玉ねぎ 1こ	短冊切り	
にんじん 50g	短冊切り	
にら 1束		
白いりごま 小さじ1		

副菜

ジュリエンスープ

《材料》	《下処理》	《作り方》
水 800cc		①鍋に水を入れて煮立て、野菜を加えて煮る。 ②調味料を加えて、味を整える。
ベーコン 20g	千切り	
玉ねぎ 1/4こ	千切り	
にんじん 50g	千切り	
キャベツ 1/8こ	千切り	
セロリ 1/3本	千切り	
コンソメキューブ 1こ		
塩 小さじ1/2		
こしょう 少々		
しょうゆ 小さじ1		

