

ご家庭でつくってみませんか？

学校給食レシピ②

牛久市立おくの義務教育学校



みんながそろえば
栄養満点！



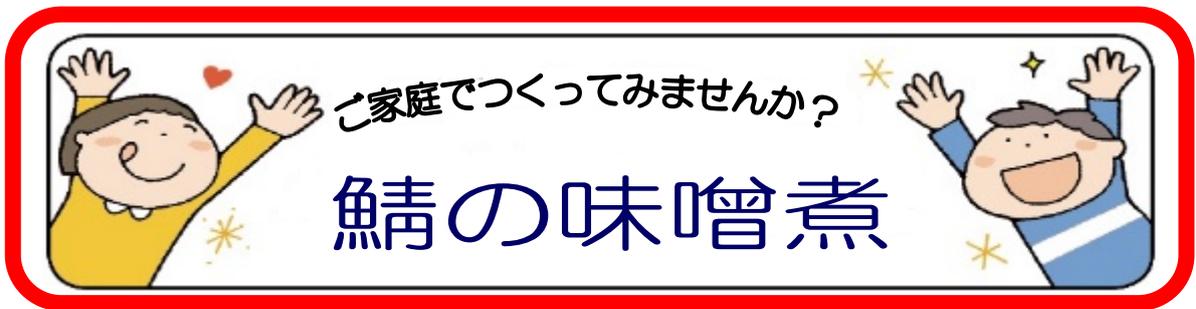
＜献立＞

- ごはん
- 牛乳
- 鯖の味噌煮（レシピ紹介）
- ごぼうサラダ（レシピ紹介）
- 豆腐とにらのスープ（レシピ紹介）

調理の前に手洗いしよう！ 石けんを使った手洗い

石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしてください。





☆ 鯖の味噌煮（4人分） ☆

○鯖…4切れ（60gくらい×4切れ）

★味噌…大さじ3

★砂糖…大さじ2

★みりん…大さじ2

★しょうゆ…大さじ1

★料理酒…大さじ3

○生しょうが…1かけ（スライス）

○長ねぎ…1／3本（青い所）



【作り方】

- ① 調味料（★印全部）をフライパンでひと煮立ちさせる。
- ② 鯖としょうが、ねぎを入れ、落とし蓋をして約10分煮る。
- ③ 煮汁をかけながら仕上げる。

【ポイント】

- ※鯖は一度熱湯にくぐらせると、臭みがなくなります。（やらなくてもOK）
- ※鯖は触らず、煮汁をやさしくかけましょう。



☆ ごぼうサラダ（4人分） ☆

- ごぼう…1本
- きゅうり…半分
- にんじん…2センチ
- キャベツ…3枚
- ツナ…小さい缶の半分
- ドレッシング
 - ★マヨネーズ…大さじ3
 - ★すりごま…大さじ3
 - ★酢…大さじ1
 - ★砂糖…大さじ1
 - ★しょうゆ…小さじ1/2

ドレッシングは多めです。調整して使ってください。



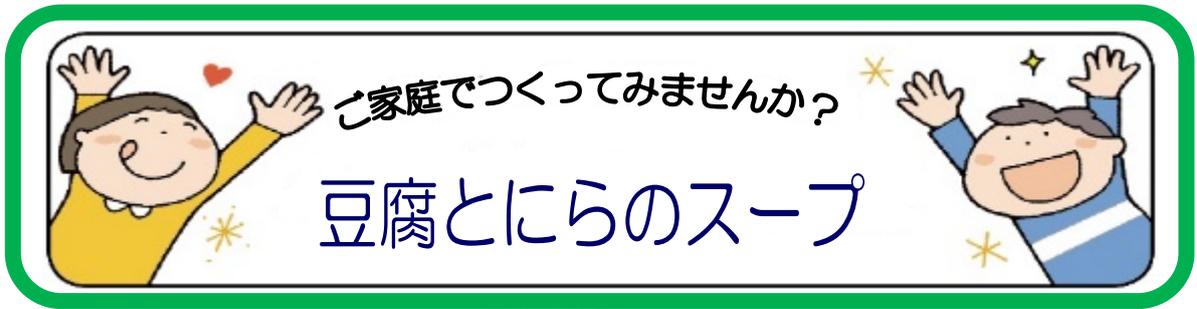
【作り方】

- ① 野菜を切る。（ごぼう・きゅうり・にんじん → 千切り, キャベツ → 太めの千切り,）
- ② 野菜類をゆでて、水気をしぼっておく。
- ③ ゆでた野菜類とツナとドレッシングを和えて出来上がり。

【ポイント】

- ※きゅうり, にんじん, キャベツをゆでる時はグツグツ煮ず, 沸騰したお湯にサッと通す感じで。ごぼうは少しグツグツ煮ましょう。
- ※ドレッシングで味付けする時, ごぼうとツナとドレッシングをよく混ぜた後に, その他の野菜をさっくり和えると, 彩りよく仕上がります。





☆豆腐とにらのスープ（4人分）☆

- 豆腐…1/4丁
- にら…1/2袋
- かにかまぼこ…5本
- にんじん…2センチ
- スライス乾燥椎茸…ふたつかみ
- 玉ねぎ…1/4個
- 長ねぎ…15センチ
- ★だしパック（かつお節だし）…適量（粉末だしでも○）
- ★しょうゆ…小さじ1
- ★塩…小さじ1/2



【作り方】

- ① 材料を切る。（豆腐→さいの目，にら→2センチ，にんじん→干切り，玉ねぎ→スライス，長ネギ→斜めスライス）
- ② 椎茸は水で戻す。かにかまぼこはほぐしておく。
- ③ だし汁ににんじんと玉ねぎを入れて煮る。煮えたら，豆腐と椎茸，かにかまを加える。
- ④ 調味料で味を整え，にらとねぎを加えて出来上がり。

【ポイント】

- ※グツグツ煮てしまうと，だし汁が濁るので，沸騰しないようにしましょう。
- ※だし汁はだしパックを使うと便利。もちろん粉末だしでもおいしくつくれます。
- ※椎茸の戻し汁も入れるとおいしさアップ。

