

ご家庭でつくってみませんか？

学校給食レシピ③

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！



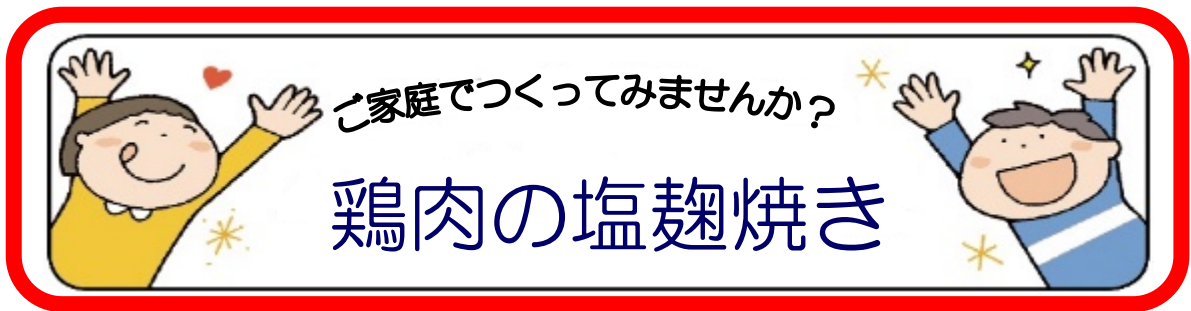
＜献立＞

- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉の塩麴焼き（レシピ紹介）
- 小松菜のおかか和え（レシピ紹介）
- 牛久野菜の味噌汁（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。





☆ 鶏肉の塩麴焼き（4人分） ☆

- 鶏もも肉…1枚
- ★塩麴…大さじ2

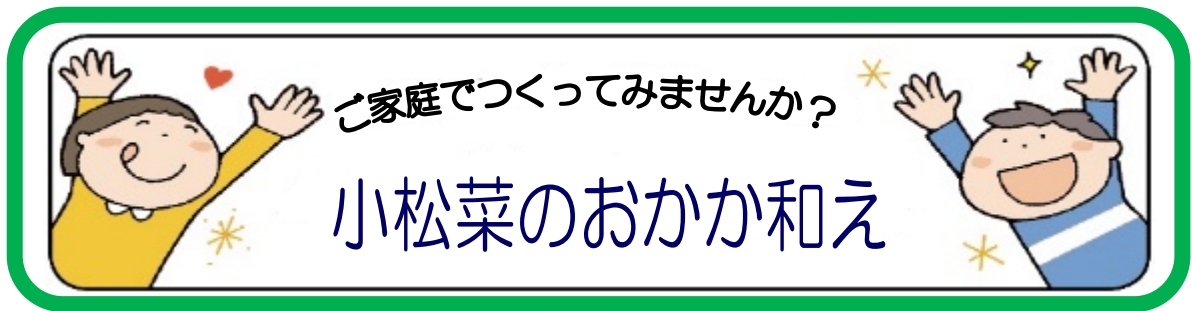


【作り方】

- ① 鶏肉を4等分に切り、塩麴をもみこむ。（30分以上）
- ② フライパンでふたをして蒸し焼きする。（弱めの中火4分+2分くらい）

【ポイント】

- ※塩麴をもみこむときは、ビニール袋を使うと手を汚さずにできます。
- ※フライパンで焼く時は、焦げやすいので、要注意。



☆ 小松菜のおかか和え（4人分） ☆

- 小松菜… 1 / 2袋
- もやし… 1袋
- にんじん… 2センチ
- かつお節… 1パック
- ★しょうゆ… 大さじ1



【作り方】

- ① 野菜を切る。(にんじん→干切り)
- ② 野菜類をゆでて、水気をしぼっておく。
- ③ ゆでた野菜類としょうゆ、かつお節を和える。

【ポイント】

- ※小松菜は洗い、そのまま茹で、冷水に取り、切ってから絞ると、おいしさがアップします。
- ※もやしは少しグツグツ煮ましょう。
- ※しょうゆで味付けした後、余分な水分をとってからかつお節を加えると水っぽくならず、おいしく仕上がります。





ご家庭でつくってみませんか？



牛久野菜の味噌汁



☆牛久野菜の味噌汁（4人分）☆

- さつまいも…1/2本
- ごぼう…1/2本
- 大根…3センチ
- ほうれん草…2株
- 長ねぎ…1/2本
- 油揚げ…2枚
- 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○）
- ★味噌…大さじ2

【作り方】

- ① 材料を切る。（さつまいも・大根→イチョウ切り
ごぼう→斜め輪切り，長ねぎ→小口切り，
油揚げ（油抜き）→短冊切り）
- ② ほうれん草は下ゆでして2センチ幅に切る。
- ③ だし汁にごぼうと大根を入れて煮る。
煮えたら，さつまいもと油揚げを加える。
- ④ 味噌で味を整え，長ねぎとほうれん草を加えて出来上がり。

【ポイント】

- ※さつまいもは煮崩れしやすいので，煮えてきたら，
余計に混ぜないようにしましょう。不安な場合は下ゆでして，
最後に加えると失敗しないです。
- ※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。

