

ご家庭でつくってみませんか？

# 学校給食レシピ④

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！



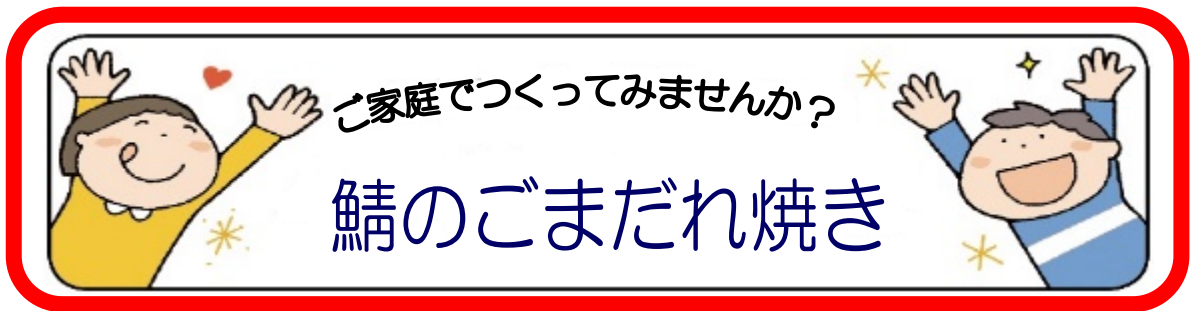
＜献立＞

- ごはん
- 牛乳
- 鯖のごまだれ焼き（レシピ紹介）
- のり酢和え（レシピ紹介）
- 鶏団子味噌汁（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。





☆ 鯖のごまだれ焼き（4人分） ☆

- 鯖切り身…60g程度×4個
- ★しょうゆ…大さじ1強
- ★みりん…小さじ1強
- ★料理酒…小さじ1
- ★砂糖…大さじ1強
- ★塩・こしょう…少々
- 白いりごま…小さじ1



【作り方】

- ① 鯖を★調味料に漬け込む。（30分以上）
- ② 鉄板にオーブンシートを敷き、鯖にごまを振って焼く。  
（オーブンを180度に予熱し、12分程度）



【ポイント】

- ※鯖を調味料に漬け込む時は、時々返す。
- ※オーブントースターでも焼けますが、焦げてきたら、アルミホイルをかけてください。また、フライパンでも焼けます。



ご家庭でつくってみませんか？



## のり酢和え



### ☆ のり酢和え（4人分） ☆

- ほうれん草…2株
- もやし…1/2袋
- にんじん…2センチ
- 切干大根…2つまみ
- ツナ…小さい缶1/2缶
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★酢…大さじ1/2
- 焼のり…1枚



### 【作り方】

- ① 野菜を切る。（にんじん→干切り）のりを刻む。
- ② 野菜をゆでて、水気をしぼっておく。  
（ほうれん草は2センチ幅に切る。）
- ③ ゆでた野菜とツナ、調味料を混ぜ、焼のりを和える。



### 【ポイント】

- ※ほうれん草は洗い、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。
- ※調味料で味付けした後、余分な水分をとってから焼のりを加えると水っぽくならず、おいしく仕上がります。





### ☆鶏団子の味噌汁（4人分）☆

○鶏団子（冷凍）…12個

＜手作りの場合＞

○鶏ひき肉…130g

○塩…少々

○おろし生姜…2センチ

○長ねぎ…1/3本

○酒…小さじ1

○片栗粉…大さじ2

○玉ねぎ…1/2個

○にんじん…2センチ

○小松菜…2株

○キャベツ…大1枚

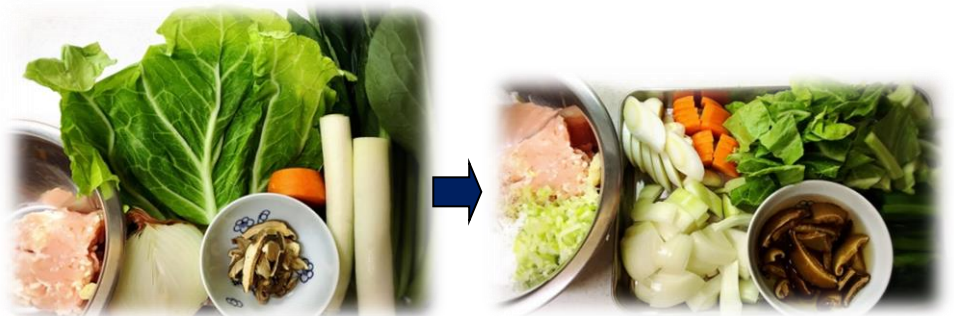
○長ねぎ…15センチ

★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。（玉ねぎ→短冊，にんじん→イチョウ，小松菜→下ゆでして2センチ幅，キャベツ→短冊，長ねぎ→斜め小口・（肉団子用；みじん）
- ② 肉団子を手作りする場合は材料を合わせて練っておく。
- ③ だし汁ににんじんと玉ねぎを入れて煮る。  
煮えたら，肉団子を加える。（手作りの時はスプーンで入れる。）
- ④ キャベツを入れて煮る。
- ⑤ 味噌で味を整え，長ねぎと小松菜を加えて出来上がり。



#### 【ポイント】

※肉団子が固くならないように，火の通しすぎに注意。

※冷凍の肉団子を使用するときは，塩味が強い場合があるので，味噌の量を調整しましょう。