

ご家庭でつくってみませんか？

学校給食レシピ⑤

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
- 豚肉のねぎ塩炒め（レシピ紹介）
- ポテトサラダ（レシピ紹介）
- にら玉スープ（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。





ご家庭でつくってみませんか？



豚肉のねぎ塩炒め



☆ 豚肉のねぎ塩炒め（4人分） ☆

- 豚小間肉…200g
- ☆塩・こしょう…少々 ☆料理酒…大さじ1
- 長ねぎ…1本（長い斜め切り）
- 玉ねぎ…1/4（スライス切り）
- ★おろしにんにく（チューブ）…2センチ
- ★おろし生姜（チューブ）…1センチ
- ★ごま油…大さじ1/2
- ★料理酒…大さじ1
- ★みりん…小さじ2
- ★しょうゆ…小さじ1
- ★鶏がらスープ…小さじ1/2
- ★塩…小さじ1/3 ☆こしょう…少々

【作り方】

- ① 豚肉に☆調味料で下味つける。（10分程度）
- ② ★調味料を合わせておく。
- ③ フライパンでごま油少々（分量外）と玉ねぎを炒めて、お皿に出しておく。
- ④ 同じフライパンでごま油少々（分量外）と豚肉を炒める。（中火）
- ⑤ ④に③と長ねぎ，★調味料を炒め合わせる。

【ポイント】

※豚バラ肉でも美味しくできます。バラ肉を使うときはごま油の量を減らしてください。





☆ ポテトサラダ (4人分) ☆

- じゃがいも…2個
- きゅうり…1/2本
- にんじん…2センチ
- 玉ねぎ…1/8個
- ハム…3枚

★マヨネーズ…大さじ3

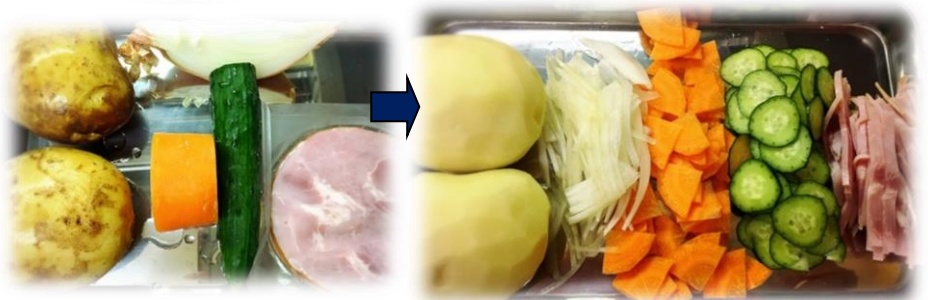
★塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① 材料を切る。(じゃがいも→皮むき, きゅうり→輪切り, にんじん→イチョウ, 玉ねぎ→薄いスライス, ハム→千切り)
- ② きゅうり, にんじん, 玉ねぎをサッとボイルする。(水気を切っておく)
- ③ じゃがいもを1つずつラップで包みレンジで蒸す。(600Wで5分)
- ④ ③をつぶして, 塩・こしょう, マヨネーズで味付けする。
- ⑤ ④と②, ハムを混ぜる。

【ポイント】

- ※じゃがいもは熱いうちにマッシャーやフォークでつぶしましょう。火傷に注意。
- ※最後混ぜるとき, さっくり混ぜれば彩りよく仕上がります。(好みで調整してください。)





☆にら玉スープ（4人分）☆

- にら…1／2袋
- たまご…1個
- にんじん…3センチ
- 玉ねぎ…1／4個
- 豆腐…1／4丁
- 乾燥スライス椎茸…2つまみ
 - ★だしパック（かつお節だし）…適量（粉末だしでも○）
 - ★塩…小さじ1／2
 - ★しょうゆ…大さじ2／3



【作り方】

- ① 材料を切る。（にら→2センチ， にんじん→千切り， 玉ねぎ→スライス， 豆腐→さいの目）
- ② 椎茸を水で戻す。
- ③ だし汁ににんじんと玉ねぎを入れて煮る。
煮えたら， 椎茸と豆腐を加えて煮る。
- ④ ★調味料で味を整え， 卵を溶き， 流しいれる。
- ⑤ 最後に， にらを入れてひと煮立ちして出来上がり。

【ポイント】

※卵は一度に入れずに少しずつ入れると， スープが濁りません。