

ご家庭でつくってみませんか？

学校給食レシピ⑥

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！



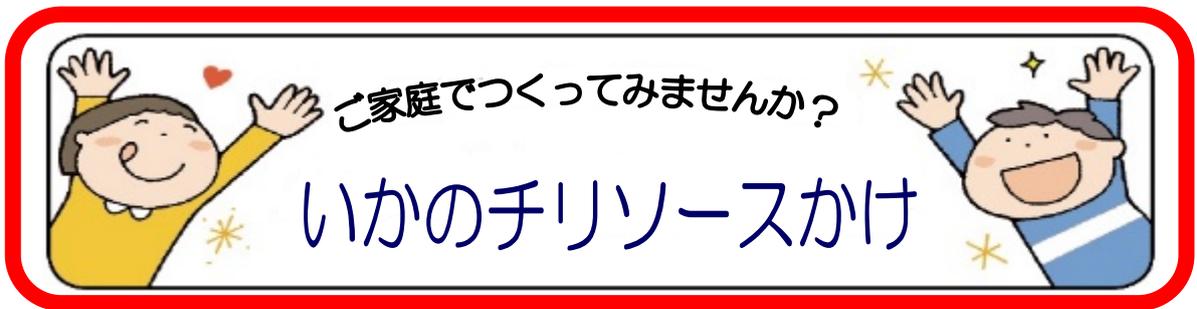
＜献立＞

- ごはん
- 牛乳
- いかのチリソースかけ（レシピ紹介）
- 焼き豚和え（レシピ紹介）
- ワンタンスープ（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。





☆ いかのチリソースかけ（4人分） ☆

- いか切り身…250gくらい
- ☆料理酒…小さじ1
- でん粉…適量
- 揚げ油…適量
- ★トマトケチャップ…大さじ3
- ★豆板醤…少々（小さじ1/4程度）
- ★砂糖…小さじ1
- ★中濃ソース…小さじ1
- ★長ねぎ…1/2本（粗みじん切り）

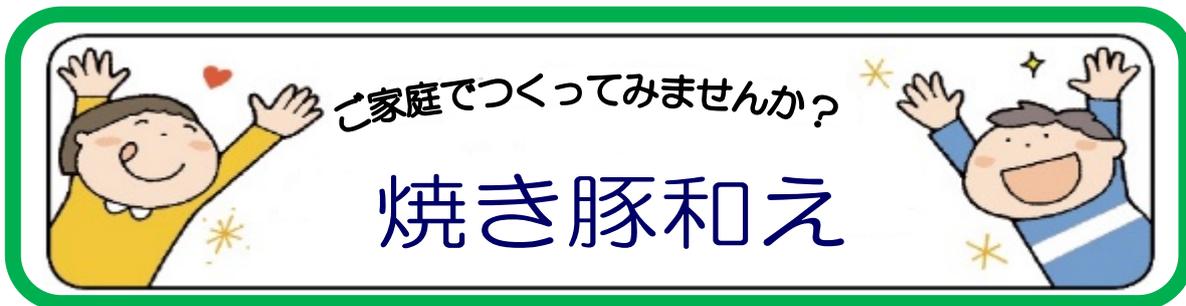
【作り方】

- ① いかを4等分に切り、酒を振っておく。
- ② 長ねぎを弱めの中火で炒め、★調味料を加えてソースを作る。
- ③ ①のいかの水けをふき取り、でん粉をつけて揚げる。
（170度5分程度）
- ④ 揚げたいかにソースをからめて出来上がり。



【ポイント】

- ※いかを揚げるときは油がはねやすいので、水けをしっかりふき取りましょう。
- ※辛いのが好きな方は豆板醤の量を調整してください。



☆ 焼き豚和え（4人分）☆

○焼き豚スライス…4枚

○キャベツ…大2枚

○にんじん…2センチ

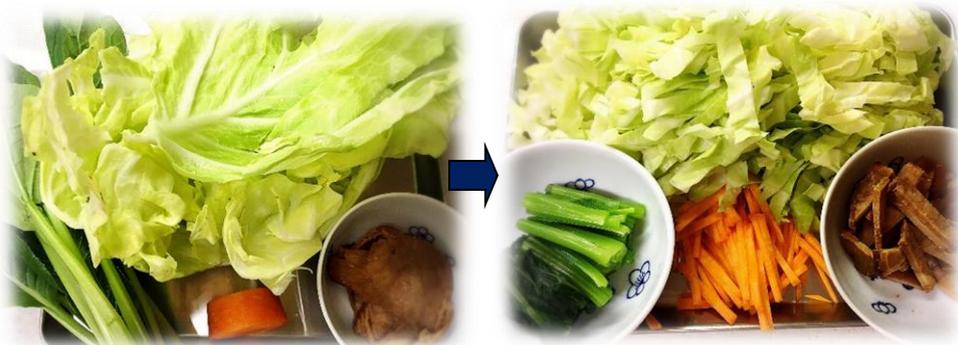
○小松菜…2株

★しょうゆ…小さじ1

★砂糖…小さじ1

★酢…小さじ1 / 2

★ごま油…小さじ1 / 2



【作り方】

- ① 材料を切る。（焼き豚→短冊切り，キャベツ→短冊切り，にんじん→千切り）
- ② 小松菜は茹でて，冷水に取り，2センチ幅に切る。
- ③ キャベツ，にんじんをボイルする。
（水気をよく切っておく）
- ④ ★調味料を混ぜておく。（ドレッシング）
- ⑤ 野菜と焼き豚，ドレッシングを和える。



【ポイント】

※ドレッシングの量は少なめです。使用する焼き豚の味付け次第で調整してください。
味見をしたときは薄くても，焼き豚と野菜が馴染むと，おいしくなります。



☆ワンタンスープ（4人分）☆

- ワンタンの皮…12枚（半分△）
- 豚ひき肉…40g
- にんじん…2センチ（干切り）
- 長ねぎ…1/3本（斜め小口）
- 小松菜…2株（茹でて2センチ）
- 玉ねぎ…1/4個（スライス）
- もやし…1/3個

★中華だし（鶏ガラスープの素）…小さじ1強

★しょうゆ…小さじ1

★塩・こしょう…少々

★ごま油…小さじ1/2

【作り方】

- ① 鍋に少しの水とひき肉を入れてよくほぐし、火にかける。
- ② ②ににんじんと玉ねぎを入れて煮る。
煮えたら、もやしとワンタンの皮を加えて煮る。
- ③ ★調味料で味を整える。
- ④ 最後に、ねぎと小松菜を入れてひと煮立ちして出来上がり。

【ポイント】

※ワンタンの皮は、くっつきやすいので、1枚ずつ入れ、重ならない様にしましょう。

※ワンタンの皮は小分けにして冷凍しておく、スープやラーメンに利用できます。

（包丁を使わなくても、割って入れられます。）

