

# 給食おすすめレシピ

<給食レシピです。ぜひ作ってみてください。>



じゃこ菜めし		<作り方>	
<材料 4人分>		① ご飯を炊く。	
米	2合	② 小松菜を粗めのみじん切りにする。	
小松菜	50g	③ 鍋に A と②を入れて炊く。煮汁が少なくなったら、ちりめんじゃこごと	
ちりめんじゃこ	大さじ2	ごまを入れて全体を混ぜ合わせながら水分をとばす。	
ごま	大さじ2	④ ③を①に混ぜる。	
A {	うすくちしょうゆ	大さじ1	
	みりん	大さじ1	
	塩	小さじ1/2	

※ごはん混ぜた時にちょうどよい塩加減になります。

そのままふりかけにして食べるには辛いので、お気をつけください。

シーザーサラダ		<作り方>	
<材料 4人分>		① レタスはざく切り、にんじんは千切りにする。きゅうりは縦に半分に切って斜め切りにする(輪切りでもよい)。	
レタス	60g	② A を混ぜ合わせる。	
きゅうり	80g	③ ②に水分をしぼった①を入れて混ぜ合わせる。	
にんじん	20g	④ ③を器に盛り付け、お好みでクルトンをトッピングする。	
A {	マヨネーズ	大さじ3	※クルトンは市販でもありますが、食パンをサイコロ状に切り、オーブントースターでカリッと焼くとよいです。
	粉チーズ	大さじ1	
	にんにく	小さじ1/3	
	砂糖	小さじ1	
	酢	小さじ1/2	
	うすくちしょうゆ	小さじ1	
	黒こしょう	少々	
クルトン	適量 (お好みで)		

魚のバーベキューソース		<作り方>	
<材料 4人分>		① 魚の切身全体に片栗粉をまぶす。	
白身の魚(タラ・カレイなど)	4切れ	② フライパンに油を多めに入れて加熱し、①を両面きつね色になるまで焼く。	
油	適量	(冷凍や厚めの切身は揚げてもよい)	
片栗粉	大さじ2	③ たまねぎはみじん切りにし、油で炒める。	
たまねぎ	1/4個	④ ③に A を入れて加熱し、みじん切りにしたパセリとごまを入れてソースを作る。	
炒め油	小さじ1	⑤ ②に④をかける。	
A {	ケチャップ	大さじ1	
	みそ	小さじ1	
	おろしにんにく	小さじ1/2	
	砂糖	小さじ1	
	こいくちしょうゆ	大さじ1	
	みりん	大さじ1	
	酒	大さじ1	
	水	大さじ1	
	パセリ	少々	
	ごま	大さじ1/2	

※サラダに使う野菜はお好みのものを入れてください。

※ご家庭の調味料メーカーなどにより味の誤差が出るので、味見をしながら調整してください。

