

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		
＜材料 4人分＞		＜作り方＞
米	2合	① ごはんを炊く。
小松菜	50g	② 小松菜を粗めのみじん切りにする。
ちりめんじゃこ	大さじ2	③ 鍋に A と②を入れて炊く。煮汁が
ごま	大さじ2	少なくなったら、ちりめんじゃこ
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。

魚のバーベキューソース			
＜材料 4人分＞		＜作り方＞	
白身の魚（タラ・カレイなど）	4切れ	① 魚の切身全体に片栗粉をまぶす。	
油	適量	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。	
片栗粉	大さじ2	（冷凍や厚めの切身は揚げてもよい）	
たまねぎ	1/4 個	③ たまねぎはみじん切りにし、油で炒める。	
炒め油	小さじ1	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。	
A {	ケチャップ	大さじ1	⑤ ②に④をかける。
	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。

シーザーサラダ			
＜材料 4人分＞		＜作り方＞	
レタス	60g	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）。	
きゅうり	80g	② Aを混ぜ合わせる。	
にんじん	20g	③ ②に水分をしぼった①を入れて混ぜ合わせる。	
A {	マヨネーズ	大さじ3	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。
	粉チーズ	大さじ1	※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。
	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	
A {	黒こしょう	少々	
	クルトン	適量（お好みで）	

