

# 上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

## <ひじきの炒り煮>

材料	量 (4人分)
鶏肉	20g
平天	16g
枝豆	25g
人参	25g
こんにゃく	30g
ひじき	7g
かつおダシ	適量
濃口しょうゆ	大さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 2
油	適量

A



3月19日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・モロどん
- ・イカの天ぷら
- ・ひじきの炒り煮

### <作り方>

- 1、平天、人参、こんにゃくは細く切り、ひじきは水で戻しておきます。
- 2、鶏肉を炒め、他の具材を加えます。
- 3、Aの調味料を加え、煮汁が少なくなるまで煮立たせて完成です。

## <きゅうりとイカの酢の物>

材料	量 (4人分)
イカ	50g
カットわかめ	2.5g
きゅうり	120g
人参	20g
白ごま	小さじ 1
酢	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 1/2



5月14日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・そばろ煮
- ・めざし
- ・きゅうりとイカの酢の物

### <作り方>

- 1、人参は千切り、きゅうりは小口切りにし、ゆがきます。わかめは水で戻しておきます。
- 2、イカはさっとゆがいて火を通します。
- 3、具材を調味料と和え、上からゴマを振りかけて完成です。