

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<すき焼き>

| 材料 | 量(4人分) |
|--------|----------|
| 牛肉 | 80g |
| 焼き豆腐 | 80g |
| 白菜 | 160g |
| たまねぎ | 120g |
| 糸こんにゃく | 100g |
| 白ねぎ | 50g |
| 人参 | 40g |
| えのきだけ | 30g |
| おつゆ麩 | 5g |
| 濃口しょうゆ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/3 |
| 酒 | 小さじ1 |



<作り方>

- 1、焼き豆腐、白菜は食べやすい大きさに、人参はたんざく切り、白ねぎは斜め切りにしておきます。
- 2、牛肉を炒め、残りの具材も火を通します。
- 3、調味料と水を加えて煮込み、味が染みたら完成です。

<鮭のちゃんちゃん焼き>

| 材料 | 量(4人分) |
|--------|--------|
| 鮭 | 4切れ |
| キャベツ | 40g |
| もやし | 30g |
| 味噌 | 16g |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1/3 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 油 | 小さじ1/2 |



<作り方>

- 1、キャベツはたんざく切りにします。
- 2、具材を油で炒め、調味料で味付けをします。
- 3、鮭を焼き、上に2の野菜を乗せて完成です。

※鮭と具材と調味料をアルミホイルに包んでフライパンで蒸し焼きにしても美味しくでき上がります。