

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<牛肉のつくだ煮>

材料	量(4人分)
牛肉	140g
ちりめんじゃこ	20g
花かつお	5g
白ごま	小さじ1
しょうが	4g
ごま油	少々
濃口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1



1月29日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・粕汁
- ・牛肉のつくだ煮
- ・ブロッコリーの香り
り和え

<作り方>

- 1、ペースト状のしょうがと牛肉を炒めます。
- 2、調味料を加えて煮立たせ、煮汁が少なくなってきたらちりめんじゃこ、かつお節を加え、ゴマを散らして完成です。

<千草和え>

材料	量(4人分)
卵	1個
しお	少々
油	適量
こまつな	60g
もやし	120g
人参	15g
濃口しょうゆ	小さじ1



2月5日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・よせ鍋
- ・かぼちゃコロッケ
- ・千草和え

<作り方>

- 1、こまつなは3cm位にカットし、人参は千切りにします。
- 2、塩で味付けした卵を、油で煎ります。
- 3、野菜をゆがき、冷ましたところに煎り卵を加え、調味料で味付けして完成です。

千草和えの「千草」とは「いろいろな食材を取り合わせた」という意味です。