

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<寄せ鍋>

材料	量 (4人分)
つくね	80g
たら	80g
豆腐	100g
白菜	150g
えのきたけ	40g
人参	40g
水菜	40g
はるさめ	15g
かつおダシ	適量
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2



2月5日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・寄せ鍋
- ・サバの味噌煮
- ・アーモンド和え

<作り方>

- 1、白菜、豆腐は1口サイズ、人参はいちょう切り、えのきと水菜は3cm位にカットします。
- 2、出しをとり調味料を入れて煮立たせた中に具材を入れます。
- 3、戻したはるさめも入れ、具材に火が通ったら完成です。

<豆腐の落とし揚げ>

材料	量 (4人分)
木綿豆腐	1/2丁
長いも	35g
枝豆	20g
コーン	15g
小麦粉	大さじ1と1/2
塩	少々
油	適量
薄口しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
ごま油	少々



6月13日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・ジャガイモの味噌汁
- ・豆腐の落とし揚げ
- ・なめたけ和え

<作り方>

- 1、豆腐は重石をして水を切っておき、長いもは食感が残るくらいのみじん切りにします。
- 2、Aの調味料を混ぜ、タレを作っておきます。
- 3、具材をすべて混ぜ合わせ小麦粉と塩を加えて硬さを調節し、170℃の油の中にスプーンですくって落とし入れます。
- 3、揚がったら上からタレをかけて完成です。