

# 上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

## <いものこ汁>

材料	量(4人分)
鶏肉	70g
里芋	120g
だいこん	80g
こんにゃく	40g
ささがきごぼう	20g
人参	20g
葉ねぎ	12g
薄口しょうゆ	大さじ1
かつおだし	少々



7月15日の献立

- ・ 鮭のまぜご飯
- ・ 牛乳
- ・ いものこ汁
- ・ イカの天ぷら
- ・ ほうれん草のゴマ和え

## <作り方>

- 1、鶏肉、里芋、こんにゃくは1口大に切り、だいこん、人参はいちょう、ごぼうはささがきにします。
- 2、鶏肉を炒めた後具材を加え、軽く炒めたら水を入れて煮ます。
- 3、火が通ったら、調味料と葉ねぎを加えて完成です。

## <冬瓜のそぼろ餡かけ>

材料	量(4人分)
冬瓜	160g
豚ひき肉	60g
むき枝豆	20g
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1
かつおダシ	少々
片栗粉	小さじ1



7月9日の献立

- ・ ご飯
- ・ 牛乳
- ・ もずくスープ
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 冬瓜のそぼろ餡かけ

## <作り方>

- 1、冬瓜は煮崩れも考え、大き目の一口サイズに切っておきます。
- 2、ひき肉を炒め、その中に残りの具材を入れAの調味料を加えて煮ます。
- 3、火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみを付けて完成です。

A

「冬」という字が入っていますが、冬瓜は夏の食べ物です。

