

# 上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

## <おかひじきの冷しゃぶサラダ>

材料	量(4人分)
豚もも肉	40g
おかひじき	60g
にんじん	30g
もやし	120g
白ごま	少々
胡麻ドレッシング	適量



7月4日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・かぼちやのポター  
ジュ
- ・イカリングフライ
- ・おかひじきの冷し  
ゃぶサラダ

### <作り方>

- 1、おかひじきはざく切り、にんじんは短冊切りにします。
- 2、野菜と肉をそれぞれゆがきます。肉はゆがきすぎると硬くなるので、さつと湯に通すようにします。
- 3、具材を冷ましたら白ごまとドレッシングで和えて完成です。

## <ひねポン>

材料	量(4人分)
親鶏肉	70g
塩・こしょう	少々
もやし	80g
きゅうり	40g
人参	20g
ゆず果汁	小さじ1と1/2
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
さとう	大さじ1/2
酢	小さじ1



9月19日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・モロヘイヤ味噌汁
- ・明石タココロッケ
- ・ひねポン

### <作り方>

- 1、きゅうりは小口切り、人参は千切りにし、ゆがきます。
- 2、親鶏肉は薄切りにし火を通しておきます。
- 3、具材が冷めたら、調味料と和えて完成です。



ひねポンは  
播州地方の  
名物です！！