

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<関東煮>

材料	量(4人分)
タコ	50g
牛肉	30g
だいこん	120g
人参	60g
厚揚げ	80g
こんにゃく	60g
野菜天ぷら	20g
昆布巻き	20g
かつおだし	少々
濃口しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ2



<作り方>

- 1、だいこん、厚揚げ、こんにゃくは大き目の1口大に切り、人参は斜め1cm幅に切ります。タコと牛肉は食べやすい大きさに切っておきます。
- 2、タコ以外の材料を煮込み、最後にタコを加えて火が通ったら完成です。

※タコは硬くなるのでさっと火を通しましょう。

<ほうれん草のからし和え>

材料	量(4人分)
ほうれん草	40g
キャベツ	50g
人参	40g
もやし	60g
薄口しょうゆ	小さじ2
粉からし	少々



<作り方>

- 1、人参は千切り、ほうれん草とキャベツは1口サイズに切っておきます。
- 2、具材をすべてさっとゆがきます。
- 3、冷めたら調味料と粉からしを混ぜて完成です。

※からしは味を見ながら調節しましょう。

