

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<肉豆腐>

材料	量(4人分)
牛肉	40g
焼き豆腐	120g
はくさい	100g
たまねぎ	120g
糸こんにゃく	80g
人参	60g
えのきたけ	40g
濃口しょうゆ	大さじ2
さとう	小さじ3
酒	小さじ1



<作り方>

- 1、焼き豆腐は3cm角、にんじんはいちょう切り、白菜とたまねぎは食べやすい大きさに切ります。
- 2、肉を炒め、具材を加えて火を通します。調味料を加えて煮立たせ、焼き豆腐を最後の方に加えて完成です。

<はまちの照り焼き>

材料	量(4人分)
はまち	4切れ
濃口しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2



<作り方>

- 1、調味料をすべて混ぜ合わせます。
- 2、はまちを調味液の中に漬け込み、しばらく置いておきます。
- 3、グリルやオーブンで焦げ目がつく程度にいたら完成です。
※タレが焦げ付きやすいので注意しましょう