

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<白菜の香り和え>

材料	量(4人分)
はくさい	150g
パプリカ(黄)	40g
にんじん	30g
薄口しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1と1/2
ゆず果汁	小さじ1



<作り方>

- 1、はくさいは1口サイズ、にんじんは千切り、パプリカは5mm幅程度の千切りにします。
- 2、材料をさっとゆで、冷ましてから調味料と和えて完成です。

<さといもとイカの煮物>

材料	量(4人分)
イカげそ	40g
さといも	180g
えだまめ	12g
濃口しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1
かつおダシ	適量



<作り方>

- 1、さといもは1口サイズにきります。
- 2、鍋に水と調味料を入れて里芋が柔らかくなるまで煮ます。
- 3、最後にイカとえだまめを加え火が通ったら完成です。

※イカは煮すぎると硬くなるのでさっと火を通します。

