

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<肉じゃが>

材料	量(4人分)
じゃがいも	200g
牛肉	80g
たまねぎ	120g
人参	40g
グリーンピース	20g
糸こんにゃく	80g
かつおダシ	適量
濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2



4月28日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・チーズのすり身巻
- ・タコの酢の物

<作り方>

- 1、じゃがいも、人参は1口サイズに切り、たまねぎはくし切りにします。
- 2、鍋で牛肉を炒め火が通ったらグリーンピース以外の具材を入れ、水と調味料で煮込みます。
- 3、最後にグリーンピースを入れて完成です。

<さごしのゴマみそ焼き>

材料	量(4人分)
さごし	4切れ
白ごま	小さじ1/2
味噌	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

A



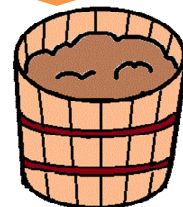
5月14日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・さごしのゴマみそ焼き
- ・焼きビーフン

<作り方>

- 1、さごしには軽く酒をふっておきます。
- 2、Aの調味料をすべて混ぜ合わせ、さごしの表面に塗ります。
- 3、グリルで表面が少し焦げる程度に焼き、完成です。

給食の味噌は佐用町で作られている味噌を使用しています



手作り味噌