

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<いわしのかば焼き>

材料	量(4人分)
いわし	4尾
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1/2
さとう	大さじ1
水	小さじ1

A



<作り方>

- 1、いわしに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げます。
- 2、Aの調味料を火にかけタレを作り、1で揚げたいわしに絡ませて完成です。

<けんちん汁>

材料	量(4人分)
豆腐	80g
だいこん	120g
ごぼう	40g
にんじん	40g
しいたけ	20g
白ネギ	20g
かつおだし	小さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	1つまみ
ごま油	少々



<作り方>

- 1、だいこん、にんじんはいちょう切り、しいたけは薄くスライスし、白ネギは1cm幅の斜めに切っておきます。ごぼうはささがきにして水にさらして灰汁を抜きます。
- 2、熱した鍋にごま油をひき、手で軽くくずした豆腐を炒ります。1の具材を加えて炒め、水を入れて加熱します。
- 3、Aの調味料で味を調えて完成です。