

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

＜菜の花の味噌汁＞

材料	量（4人分）
豆腐	80g
菜の花	50g
たまねぎ	100g
にんじん	40g
煮干し	1つかみ
みそ	大さじ2強



＜作り方＞

- 1、豆腐は2cmの角切り、菜の花は3cm幅、たまねぎは1cm幅スライス人参はいちよう切りにします。
- 2、鍋に水を入れ火にかけ、煮干しを加えてだしを取ります。
- 3、煮干しを引き上げ、1の具材を火が通りにくい物から入れます。最後に菜の花を加えて味噌を溶き入れて、完成です。

＜小アジの南蛮漬け＞

材料	量（4人分）
アジ	100g
小麦粉	大さじ1と1/2
油(揚げ用)	適量
パプリカ(赤)	10g
たまねぎ	20g
さとう	大さじ1強
薄口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
水	小さじ1



A

＜作り方＞

- 1、パプリカは繊維に沿う方向に3mm幅、玉ねぎも3mm幅のくし切りにしておきます。
- 2、下処理したアジに小麦粉をつけ、180℃くらいの油でカラッと揚げます
- 3、アジと野菜を合わせて、Aの調味料を上からかけて完成です。

※少し時間を置くとよく味がしみ込みます。

冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいですよ。