

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<そばろ納豆(卵なし)>

材料	量(4人分)
豚ひき肉	80g
ひき割り納豆	40g
あらびき高野	15g
しょうが	少々
葉ねぎ	20g
薄口しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
ごま油	小さじ1/3

A



<作り方>

- 1.しょうがはみじん切り、葉ねぎは小口切りにしておきます。
- 2.フライパンを温め、ごま油をひいてしょうがを加え香りを出します。
- 3.豚ひき肉を炒めて、火が通ったら納豆、あらびき高野、Aの調味料を加えて味をととのえます。
- 4.最後に葉ねぎを混ぜて完成です。

※あらびき高野の代わりに炒り卵を入れると、彩もよくなります。

<鶏肉の天ぷら>

材料	量(4人分)
鶏肉(もも・むね)	200g
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
にんにく	少々
しょうが	少々
小麦粉	大さじ2
油(揚げ用)	適量



<作り方>

1. 1口サイズに切った鶏肉に、みじん切りにしたにんにく、しょうがを調味料と一緒に漬け込みます。
2. 小麦粉と水を混ぜ、天ぷら用液を作ります。
3. できた液に鶏肉を絡ませ、180℃くらいの油で揚げて完成です。