

上郡町学校給食 レシピ集

～地産地消献立編～

<モロ元気フライ>

材料	量(4人分)
はんぺん	2枚
モロヘイヤ粉末	適量
小麦粉	大さじ1
パン粉	大さじ1と1/2
揚げ油	適量
塩こしょう	少々



<作り方>

1. はんぺんを斜めに2つに切ります。
小麦粉とモロヘイヤ粉末を混ぜ、水で溶かしておきます。
3. はんぺんに塩こしょうし、小麦粉、パン粉の順に衣を付けます。
4. 180℃の油でカラッと揚げて完成です！



<鹿肉マーボ豆腐>

材料	量(4人分)
鹿肉	80g
豆腐	1/2丁
たけのこ	60g
人参	40g
たまねぎ	150g
青ネギ	20g
しょうが	適量
みそ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
豆板醤	少々
片栗粉	小さじ1



<作り方>

- 1、豆腐は2cm角切り、たけのこと人参は千切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- 2、ミンチ(豚や牛で構いません)を生姜のみじん切りと一緒に炒め、取り出します。
- 3、1で切った野菜を炒め、肉と豆腐を入れます。
- 4、Aの調味料を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に青ねぎをちらして完成です。

A