

上郡町学校給食 レシピ集

～地産地消献立編～

<卵スープ>

材料	量(4人分)
卵	1/2個
鶏肉	60g
きくらげ	10g
人参	40g
たまねぎ	40g
えのき	30g
青ネギ	12g
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
かつおダシ	適量

A



<作り方>

- 1、水で戻したきくらげは干切り、人参はいちょう切り、たまねぎはくし切りにします。
- 2、細かく切った鶏肉、野菜を入れて炒めます。
- 3、水とAの調味料を入れ、ひと煮立ちしたら弱火にして溶き卵をまわし入れ完成です。



給食で使う卵はすべて
姫路産です

<豚肉の塩こうじ炒め>

材料	量(4人分)
豚肉(もも)	40g
白ねぎ	40g
人参	20g
キャベツ	100g
塩こうじ	小さじ2
こしょう	少々
濃口しょうゆ	少々



<作り方>

- 1、白ねぎは斜め切り、人参はいちょう切り、キャベツは1口サイズに切ります。
- 2、豚肉、野菜を炒めます。
- 3、塩こうじを加え調味し、こしょうとしょうゆを少々加えて味を調えたら完成です。