

# 上郡町学校給食 レシピ集

～各地方献立編～

## <スタミナ納豆>

材料	量(4人分)
鶏ミンチ	80g
ひき割り納豆	1パック
人参	20g
しょうが	少々
にんにく	1かけら
青ネギ	30g
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1/2
ごま油	少々
タバスコ	少々

A



### <作り方>

- 1、鶏ミンチと、みじん切りにした生姜とにんにくを炒めます。
- 2、みじん切りした人参も加え、火が通ったらAの調味料で味付けし、青ネギを入れて火を止めます。
- 3、具材が冷めたらひき割り納豆と混ぜ、ごま油とお好みでタバスコを加えたら完成です。

## <いものこ汁>

材料	量(4人分)
豚肉(もも)	40g
里芋	3~4個
だいこん	80g
人参	20g
ごぼう	30g
こんにゃく	50g
しめじ	20g
青ネギ	12g
薄口しょうゆ	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
かつおダシ	適量



### <作り方>

- 1、里芋、人参、だいこんはいちょう切り。ごぼうはさがきにします。
- 2、豚肉を炒め、火が通ったらその他の具材も加えてさっと炒めます。
- 3、水と調味料を加えてひと煮立ちし、最後に青ネギを加えて完成です。