

# 上郡町学校給食 レシピ集

～各地方献立編～

## <はりはり漬け>

材料	量 (4人分)
切干大根	20g
きゅうり	40g
人参	12g
糸かまぼこ	15g
寿司酢	大さじ 1
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1



## <作り方>

- 1、切干大根は水で戻しておきます。きゅうりと人参は千切りにして、さっとゆがきます。
- 2、ほぐした糸かまぼこと1の具材を調味料と和えて完成です。



はりはり漬けは  
兵庫県但馬市の  
給食で食べられ  
ています。

## <石狩鍋>

材料	量 (4人分)
鮭	80g
豆腐	70g
油揚げ	20g
はくさい	120g
えのき	30g
人参	30g
白ねぎ	30g
昆布	適量
味噌	大さじ 2 と 1/2
みりん	大さじ 1/2



## <作り方>

- 1、昆布でだしを取ります。
- 2、鮭、豆腐は角切り。白菜は一口サイズのざく切り、人参はいちょう切りにします。
- 3、だしの中に具材を入れ煮立たせ、最後に白ねぎを加えて味噌で味を調べて完成です。