

上郡町学校給食 レシピ集

<エビとほうれん草のクリーム煮>

材料	量(4人分)
エビ	60g
白菜	80g
白ねぎ	40g
ほうれん草	40g
牛乳	50cc
生クリーム	大さじ1
米粉	小さじ2
コンソメ	少々
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- 1、白菜、ほうれん草は1口サイズに切り、白ねぎは3cm位の斜め切りにします。
- 2、エビ、1で切った具材を炒め、Aの調味料と水で煮込みます。
- 3、火が通ったら牛乳、生クリームを加えます。沸騰前に米粉でとろみを付けて完成です。

<棒棒鶏サラダ>

材料	量(4人分)
ささみ	35g
はるさめ	20g
人参	20g
もやし	100g
きゅうり	80g
白ごま	小さじ1
酢	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2



<作り方>

- 1、ささみは蒸してほぐしておきます。人参は千切り、きゅうりは小口切り、春雨は湯で戻しておきます。
- 2、野菜をさっとゆがき、冷まします。
- 3、具材を調味料と白ごまで和えて完成です。