

# 上郡町学校給食 レシピ集

## <大豆のトマト煮>

| 材料      | 量(4人分)   |
|---------|----------|
| ベーコン    | 35g      |
| 大豆の水煮   | 100g     |
| たまねぎ    | 80g      |
| にんにく    | 1かけ      |
| ケチャップ   | 大さじ1と1/2 |
| トマト缶    | 大さじ1と1/2 |
| ウスターソース | 大さじ1/2   |
| 砂糖      | 1つまみ     |
| こしょう    | 少々       |
| 油       | 小さじ1/2   |

A



### <作り方>

- 1、たまねぎは1cm角に切っておきます。
- 2、油でベーコンを炒め、残りの具材も加えて火を通します。大豆の水煮は最後に加えます。
- 3、Aの調味料で煮て、最後に砂糖とこしょうで味を調べて完成です

---

## <ほうれん草ソテー>

| 材料    | 量(4人分) |
|-------|--------|
| ハム    | 35g    |
| キャベツ  | 80g    |
| たまねぎ  | 40g    |
| ほうれん草 | 60g    |
| コーン   | 20g    |
| 酒     | 小さじ1   |
| 塩     | 少々     |
| こしょう  | 少々     |
| オリーブ油 | 小さじ1/2 |



### <作り方>

- 1、キャベツは3cmくらいのたんざく切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、たまねぎはくし切りにします。
- 2、オリーブ油で具材を炒め、調味料を加えて完成です。