

上郡町学校給食 レシピ集

<照り焼き肉団子>

材料	量(4人分)
ミートボール	180g
油	適量
パイナップル	20g
にんにく	1かけ
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1/2
コンソメ	少々
水	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2



<作り方>

- 1、みじん切りにしたパイナップルとにんにくを炒め、調味料を加えて煮立たせます。
- 2、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- 3、ミートボールを素揚げし、2で作ったタレに絡ませて完成です。

<カリカリじゃこ炒め>

材料	量(4人分)
ちりめんじゃこ	20g
こまつな	60g
もやし	140g
人参	35g
薄口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2



<作り方>

- 1、こまつなは食べやすい大きさにカットし、人参は千切りにします。
- 2、ちりめんじゃこを、ごま油でカリカリになるまで炒めます。
- 3、具材をゆがいて冷ました後、じゃこ調味料で味付けをして完成です。