

上郡町学校給食 レシピ集

<モロどん>

材料	量(4人分)
モロどん	140g
牛肉	60g
かまぼこ	20g
たまねぎ	100g
人参	40g
わかめ	1つまみ
カツオだし	小さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/3



<作り方>

- 1、たまねぎ葉くし切り、人参、かまぼこはいちょう切りにし、わかめは水で戻しておきます。
- 2、牛肉を炒め、他の具材にも火を通します。
- 3、水と調味料を加えて煮たせ、モロどんを入れて完成です。

<ポテトサラダ>

材料	量(4人分)
シーチキン	20g
じゃがいも	180g
人参	30g
きゅうり	40g
マヨネーズ	大さじ3g
こしょう	少々
塩	少々



<作り方>

- 1、人参はいちょう切り、きゅうりは小口切り、じゃがいもは1口サイズに切ります。
- 2、鍋に湯を沸かして具材をゆがき、冷まします。
- 3、マヨネーズで和え、塩こしょうで味を調べて完成です。