

上郡町学校給食 レシピ集

<鮭のマヨネーズ焼>

材料	量(4人分)
鮭	4切れ
たまご	1個
マヨネーズ	大さじ1と1/2
パセリ	少々
塩	少々
こしょう	少々



6月11日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・野菜スープ
- ・鮭のマヨネーズ焼
- ・ジャーマンポテト

<作り方>

- 1、鮭に塩こしょうして下味をつけます。
- 2、卵を茹で、殻を剥いてみじんにつぶします。マヨネーズ、パセリと混ぜ上に乗せる具を作ります。
- 3、鮭の上に2を乗せ、220℃のオーブンで焼いて完成です。

<じゃがいものそぼろ煮>

材料	量(4人分)
牛ひき肉	80g
じゃがいも	240g
たまねぎ	160g
こんにゃく	40g
人参	60g
枝豆	15g
しょうが	少々
濃口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2
かつおダシ	少々



5月14日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・じゃがいものそぼろ煮
- ・ししゃも
- ・きゅうりの酢の物

<作り方>

- 1、じゃがいも、人参は1口サイズ、たまねぎはくし切りにします。
- 2、牛肉を炒め、火が通ったらほかの具材も加えて炒めます。
- 3、調味料を入れて、ひたひたになるくらいまで水を加えます。味が染みるまで煮込んで完成です。