

上郡町学校給食 レシピ集

<さっぱりツナサラダ>

材料	量(4人分)
ツナ	20g
キャベツ	120g
こまつな	40g
人参	20g
薄口しょうゆ	大さじ1/2
レモン果汁	小さじ1/2
砂糖	小さじ1



5月20日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・鮭のタルタルソース
焼き
- ・さっぱりツナサラダ

<作り方>

人参は千切り、キャベツとこまつなは食べやすいサイズに切ります。
具材をゆがき、冷ましてからツナと和え、調味料を加えて完成です。

<じゃがいもの味噌汁>

材料	量(4人分)
じゃがいも	150g
たまねぎ	80g
こまつな	40g
人参	30g
油揚げ	20g
煮干し	8g
みそ	大さじ2と1/2



3月14日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・じゃがいもの味噌汁
- ・舌平目のから揚げ
- ・なめたけ和え

<作り方>

- 1、じゃがいもと人参はいちょう切り、たまねぎはくし切り、こまつなは1口サイズに切ります。
- 2、水のうちから煮干しを入れてだしを取り、鍋を火にかけ、沸騰したら煮干しを取り出します。
- 3、そこに具材を投入します。
- 4、具材が煮えたら、味噌を溶かし入れて完成です。

