

上郡町学校給食 レシピ集

<昆布和え>

材料	量(4人分)
キャベツ	120g
きゅうり	60g
人参	20g
塩昆布	20g
薄口しょうゆ	少々
砂糖	少々



11月29日の献立

- ・ ご飯
- ・ 牛乳
- ・ けんちん汁
- ・ 鶏肉のレモン漬け
- ・ 昆布和え

<作り方>

- 1、キャベツは食べやすい大きさにカットします。にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにしてさっとゆがきます。
- 2、具材を冷ましてから塩昆布で和え、お好みでしょうゆ、砂糖で味を調えて完成です。

<八宝菜>

材料	量(4人分)
豚肉	60g
ウズラ卵	40g
いか	30g
えび	30g
かまぼこ	20g
キャベツ	160g
たまねぎ	120g
人参	40g
たけのこ	40g
きくらげ	15g
しょうが	1かけ
片栗粉	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
濃口しょうゆ	大さじ1
中華だし	適量



2月2日の献立

- ・ ご飯
- ・ 牛乳
- ・ 八宝菜
- ・ 春巻き
- ・ フルーツ杏仁

<作り方>

- 1、キャベツ、たけのこは食べやすい大きさに切り、人参はいちょう切り、たまねぎはくし切りにします。
- 2、豚肉を炒め、次に野菜を加えます。
- 3、水と調味料を入れて煮たたせ、最後にエビ、イカ、ウズラ卵を加えます。
- 4、火が通ったら片栗粉でとろみを付けて完成です。