

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<筑前煮>

材料	量(4人分)
鶏肉	120g
里芋	150g
こんにゃく	60g
たけのこ	60g
ごぼう	60g
れんこん	60g
人参	20g
さやインゲン	15g
しょうが	少々
砂糖	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
油	適量



3月12日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・筑前煮
- ・焼きシシヤモ
- ・味噌炒め

<作り方>

- 1、材料はすべて一口サイズに切っておきます。
- 2、鶏肉を油で炒め、他の具材も入れます。
- 3、2に水と調味料を加えて煮立たせます。
- 4、最後にさやインゲンを加えて火を通したら完成です。

<たくあん和え>

材料	量(4人分)
たくあん	40g
もやし	100g
こまつな	40g
人参	30g
薄口しょうゆ	小さじ1



5月2日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・若竹汁
- ・かつおのフライ
- ・たくあん和え

<作り方>

- 1、たくあん、人参は千切り、こまつなは3cm位にカットしておいてください。
- 2、たくあん以外の野菜をさっとゆで、冷ましてからたくあんと和えます。
- 3、しょうゆで味付けをして完成です。

コリコリしゃ
きしゃき美味
しいよ!!

