

上郡町学校給食 レシピ集

<親子煮>

材料	量(4人分)
卵	2個
鶏肉	80g
ちくわ	20g
たまねぎ	160g
インゲン	15g
干しいたけ	1枚
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1



10月21日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・大根の味噌汁
- ・イカの天ぷら
- ・親子煮
- ・梨ゼリー

<作り方>

- 1、たまねぎはくし切り、インゲンは3cm幅カット、竹輪は5mm幅に切っておきます。しいたけは水で戻しておきます。
- 2、鶏肉を軽く炒め、残りの具材を入れます。インゲンは色が悪くならないように最後に入れます。味を見て、しいたけの戻し汁も加えます。
- 3、火が通ったら調味料を入れ、味が染みたら卵でとじて完成です。

<牛肉のオイスター炒め>

材料	量(4人分)
牛肉	120g
キャベツ	80g
ピーマン	30g
たまねぎ	60g
人参	40g
にんにくの芽	30g
オイスターソース	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
砂糖	大さじ1/2
油(炒め用)	適量



6月10日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・厚揚げの味噌汁
- ・牛肉のオイスター炒め
- ・大豆のゴマがらめ

<作り方>

- 1、たまねぎはくし切り、ピーマン、人参は細切り、キャベツは1口サイズのざく切りにします。
- 2、牛肉を炒め、具材を加えます。
- 3、野菜がしんなりしてきたら、調味料を加えて完成です。