

# 上郡町学校給食 レシピ集

## <魚介のスープ>

材料	量(4人分)
鮭	50g
イカ	20g
ホタテ貝	20g
じゃがいも	120g
たまねぎ	120g
人参	40g
むき枝豆	20g
にんにく	1かけ
コンソメ	小さじ1
白ワイン	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



- 7月3日の献立
- ・ ご飯
  - ・ 牛乳
  - ・ 魚介のスープ
  - ・ スパニッシュオムレツ
  - ・ 大豆のトマト煮

### <作り方>

- 1、じゃがいも、たまねぎ、人参は1口サイズに切り、鮭、イカ、ホタテ貝はさっと湯をかけ臭みを抜いておきます。
- 2、1の具材と、調味料を加えて煮込みます。
- 3、火が通ったら塩こしょうで味を調べて完成です。

## <鶏肉のさっぱり煮>

材料	量(4人分)
鶏肉	4枚
みりん	小さじ1/2
酢	小さじ2
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1



- 6月16日の献立
- ・ ご飯
  - ・ 牛乳
  - ・ 人参の味噌汁
  - ・ 鶏肉のさっぱり煮
  - ・ オクラの和え物

### <作り方>

- 1、調味料をすべて入れて煮立たせます。
- 2、鶏肉を入れ、煮込んで完成です。

**お酢の効果で、肉がほろほろと崩れるくらい柔らかくなります！**  
さっぱりとして、暑い時期でも食欲がわきます。

