

上郡町学校給食 レシピ集

<チンジャオロース>

材料	量(4人分)
牛肉(もも)	120g
たけのこ	60g
ピーマン	60g
にんじん	40g
しょうが	1かけ
濃口しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ1/2
さとう	大さじ1
片栗粉	少々
油	少々



7月16日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・エビボールスープ
- ・チンジャオロース
- ・マーボーなす

<作り方>

- 1、具材はすべて細く切っておきます。
- 2、フライパンに油をひき、牛肉、野菜の順に炒めます。
- 3、火が通ったら、調味料を加えてさっと炒めて完成です。

<さんまの竜田揚げ>

材料	量(4人分)
さんま(フィレ)	150g
酒	小さじ1/2
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
片栗粉	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
揚げ油	適量



月日の献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・じゃがいもの味噌汁
- ・さんまの竜田揚げ
- ・おからとツナの炒り煮

<作り方>

- 1、さんまは酒をふっておきます。
- 2、にんにく、しょうがはペースト状にしてAの調味料と混ぜ、さんまを漬け込みます。
- 3、片栗粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げたら完成です。