

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<切干大根のソース炒め>

材料	量(4人分)
牛肉	40g
切干大根	16g
春キャベツ	100g
人参	20g
青ネギ	12g
ソース	大さじ2
濃口しょうゆ	少々
さとう	少々
油	適量

A



<作り方>

- 1、大根は30分ほど水につけ、お好みの硬さに戻しておき、人参は短冊切り、キャベツは1口サイズのざく切りにしておきます。
- 2、牛肉を油で炒め、しぼった切干大根と野菜を加えます。
- 3、最後にAの調味料で味付けしたら完成です。

<厚焼き卵のそぼろ餡>

材料	量(4人分)
卵	4個
鶏ひき肉	12g
たまねぎ	20g
枝豆	12g
薄口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
片栗粉	少々



<作り方>

- 1、ひき肉とみじん切りの玉ねぎを炒め、調味料を加えてひと煮立ちします。水溶き片栗粉でとろみを付けてください。
- 2、卵焼きを焼き、切って盛り付けた後上から餡をかけて完成です。