

上郡町学校給食 レシピ集

<豚もやしスープ>

材料	量 (4人分)
豚ひき肉	60g
豆腐	80g
もやし	100g
にんじん	20g
きくらげ	4g
ニラ	20g
中華スープの素	適量
味噌	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1弱
こしょう	少々



6月7日の献立

- ・ ご飯
- ・ 牛乳
- ・ 豚もやしスープ
- ・ かに玉風あんかけ
- ・ いかの酢の物

<作り方>

1. 豆腐は重石をして2cm角切り、にんじん・きくらげは千切り、ニラは3cm位に切っておく。
2. 肉を炒めた後、鍋に湯を入れ1の具材を、火が通りにくい順に加える。
3. 最後に、調味料で味を調べ完成。

<>

材料	量 (4人分)

9月30日の献立

- ・ ご飯
- ・ 牛乳
- ・
- ・
- ・