

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<なめたけ和え>

材料	量(4人分)
はくさい	160g
人参	35g
味付きえのき茸	35g
薄口しょうゆ	小さじ1/2



<作り方>

- 1、白菜は2cm幅のざく切り、人参は千切りにします。
- 2、1の具材をさっと茹で、冷まします。
- 3、味付きえのきたけと混ぜ、しょうゆで味を調べて完成です。

<牛肉のきんぴら>

材料	量(4人分)
牛肉	60g
ごぼう	50g
平天	30g
こんにゃく	30g
人参	15g
れんこん	15g
濃口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
さとう	大さじ1/2
一味唐辛子	少々



<作り方>

- 1、にんじんは短冊切り、平天、こんにゃくも細く切ります。れんこんは薄くスライスし、ごぼうはさがきにします。
- 2、牛肉を炒め、残りの具材も加えます。
- 3、Aの調味料を加え、水気がなくなるまで炒めます。
- 4、お好みで一味唐辛子をかけて完成です。