

上郡町学校給食 レシピ集

～和食献立編～

<おからの炒り煮>

材料	量(4人分)
おから	75g
油揚げ	20g
平天	30g
糸こんにゃく	30g
人参	20g
干しいたけ	1.2g
青ネギ	12g
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1



<作り方>

- 1、干しいたけは水で戻し細く切ります。にんじんは千切りにし、平天も細く切っておきます。
- 2、おから以外の具材を炒め火を通した後、おからを加えて軽く煎り、調味料を加えて煮ます。
- 3、水分が少なくなってきたら最後に青ネギを加えて完成です。

<もち麦麺サラダ>

材料	量(4人分)
もち麦麺	30g
ほうれん草	60g
ハム	25g
コーン	25g
人参	25g
白ごま	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1/2
ごま油	少々



<作り方>

- 1、ほうれん草は3cm位にカット、人参は千切りにします。
- 2、もち麦麺、1の具材をゆがいて冷ましておきます。
- 3、ごま、ハム、コーンを加え、調味料を和えて完成です。

もち麦麺は兵庫県福崎町の特産品です。もちもちした食感が楽しめます！