

# 給食レシピ



## ～ も ず く ど ん ～

### 材料 (4人分)

*植物油	小さじ1強
*しょうが	1かけ
*ぶた肉	100g
*たまねぎ	150g
*にんじん	60g
*ソイミート	80g
*お酒	小さじ1強
*砂糖	大さじ1・1/2
*しょうゆ	大さじ1・1/2
*みりん	小さじ1
*塩	少々
*ホールコーン (冷凍)	50g
*もずく (冷凍)	100g
*片栗粉	小さじ1/2
*溶き水	小さじ1/2
*ごま油	小さじ1/2強

### 下処理

- \*しょうが：みじん切り
- \*たまねぎ：粗みじん切り
- \*にんじん：粗みじん切り
- \*ホールコーン (冷凍)：流水解凍
- \*もずく (冷凍)：流水解凍

### 作り方

- ①油を熱し、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ②豚肉を炒め、色が変わり、肉汁が透明になるまでしっかり炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、ソイミートを加え、炒める。
- ④調味料を加え、味がなじんだら、コーンともずくを入れる。
- ⑤火を弱め、水溶き片栗粉を加え混ぜる。
- ⑥ごま油を回し入れて仕上げる。できあがり♪

# 給食レシピ



## ～ ご ま 酢 和 え ～

### 材料 (4人分)

*小松菜	50g
*もやし	100g
*キャベツ	100g
*すりごま (白)	15g (大さじ1)
*砂糖	小さじ2
*しょうゆ	小さじ2
*りんご酢	小さじ1

### 下処理

- \*小松菜：2cm長さに切る。
- \*キャベツ：5mm幅くらいの千切りに切る。
- \*ごま：炒って冷ます。

### 作り方

- ①野菜はそれぞれ茹でて、流水で冷ます。水をよく切る。
- ②砂糖、しょうゆ、酢を加熱し、冷ます。
- ③野菜と②、ごまを和える。



給食のオススメメニューを紹介します！給食の作り方をあうちで再現するのは難しいところもあるので、ご家庭でアレンジして、マネできるところを取り入れてみてください♪

