



4月の給食おすすめレシピ



キャベツのみそ炒め



<材料> 4人分

豚肉	60g
厚揚げ	60g
キャベツ	160g
ピーマン	32g
赤ピーマン	8g
にんにく	少々
しょうが	少々

調味料

赤みそ	小さじ2
こいロしょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/3
酒	小さじ1
コチジャン	適量
ごま油	適量
炒め油	小さじ1

<作り方>

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、豚肉・厚揚げ・キャベツは一口大に切り、ピーマン・赤ピーマンは1cm幅の短冊切りにする。
- ② 厚揚げは、熱湯をかけて油ぬきをしておく。調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに炒め油を入れ、にんにく、しょうがを炒めて香りが出たら、豚肉、ピーマン・赤ピーマン、キャベツ、厚揚げの順で炒める。
- ④ 火が通ったら、②の合わせ調味料を加え、味をととのえる。仕上げにごま油を入れ、仕上げる。

きゅうりのおかかあえ



<材料> 4人分

きゅうり	1/2本(80g)
もやし	80g
にんじん	12g
糸かつお	2g
うす口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2/3
砂糖	小さじ1
かぼす酢	小さじ1/2
塩	適量

調味料

<作り方>

- ① きゅうりは半月切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ①をゆでて水にさらし、水分を十分に切る。もやしは水からゆでて水にさらし、水気を切る。
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせておき②と合わせて味をととのえ、糸かつおを加えて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。