



# 5月の給食おすすめレシピ

## きゅうりとわかめのじゃこあえ



### <材料> 4人分

しらす干し	15g	調味料	うす口しょうゆ	小さじ2
炒め油	適量		酢	大さじ1
きゅうり	120g		砂糖	小さじ1
もやし	120g		ごま油	小さじ1
カットわかめ	2g			
すりごま	2g			

### <作り方>

- ① しらす干しは、炒め油で炒めて冷ましておく。
- ② きゅうりは3mm程度の輪切り又は半月切りにして、塩もみをして軽く絞っておく。
- ③ もやしは水からゆで、水にさらし、水分を十分に切る。わかめは水で戻して、水気を切る。
- ④ よく混ぜ合わせた調味料と①～③、すりごまを一緒に和えて、味をととのえて仕上げる。

## ピーマンのピリマヨあえ



### <材料> 4人分

油揚げ	12g	もやし	120g		
しらす干し	6g	ピーマン	40g		
もやし	120g	にんじん	20g		
調味料 A	砂糖	小さじ 2/3	調味料 B	マヨネーズ	16g
	みりん	小さじ 1/3		うす口しょうゆ	小さじ 1/3
	うす口しょうゆ	小さじ 1/3		酢	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1/2		一味唐辛子	少々

### <作り方>

- ① 油揚げは油抜きをして、小さめに切り、調味料 A で油揚げを煮て、冷ましておく。鍋でしらす干しをから煎りして、冷ましておく(少量の油で炒めてもよい)。
- ② ピーマンは縦半分に切り、種をとりのぞいて3mm幅の千切りにする。にんじんも同様に2mm幅の千切りにする。
- ③ もやしは水からゆでて水にさらし、水分をしっかり切っておく。ピーマン・にんじんは、沸騰したお湯でゆでて水にさらし、水気を切る。
- ④ よく混ぜ合わせた調味料 B と①、③を一緒に和えて味をととのえて仕上げる。

※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。