



6月の給食おすすめレシピ

じゃがいものそぼろあんかけ



<材料> 4人分		調味料		
若鶏むねミンチ	80g		こいししょうゆ	大さじ1
じゃがいも	400g	うす口しょうゆ	大さじ1	
		揚げ油	適量	
たまねぎ	100g	みりん	大さじ1	
ねぎ	20g	砂糖	大さじ1/2	
しょうが	1/2かけ	酒大さじ	1/2	
		片栗粉	小さじ1	
		炒め油	少々	
		水	80cc程度	

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、2~3センチの角切りにして水さらし、たまねぎは粗みじん、ねぎは小口切りにしておく。
- ② ①のじゃがいもは水気を切ってから、軽く色づくまで油で揚げる。
- ③ 鶏ミンチを油で炒め、酒とすりおろしたしょうが、玉ねぎと順に炒め、水を加えて煮ていく。
- ④ 材料に火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑤ 最後に②を加えて軽く混ぜ、水溶き片栗粉とねぎを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。

レイシのごまネーズあえ



<材料> 4人分		調味料 A		
キャベツ	80g		すりごま	小さじ2
レイシ(苦瓜)	40g	マヨネーズ	大さじ1と1/3	
		塩	ひとつまみ	
砂糖	ひとつまみ	うす口しょうゆ	小さじ1	
きゅうり	20g	酢	小さじ1	
にんじん	12g	みりん	小さじ1	

<作り方>

- ① キャベツは細切り、レイシはわたを取って、3mmの半月切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①の野菜は沸騰水でさっとゆでて、流水で冷まし、水気をよく切っておく。
- ③ ②の後、レイシには塩・砂糖で和え、5分後に絞って、苦みを抜く。
- ④ 調味料 A で、②と③を和えたら出来上がり。

※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。