

# 10月の給食おすすめ レシピ

## なすの肉みそ丼



### <材料> 4人分

・豚ひき肉	60g
・水煮大豆	40g
・突きこんにゃく	60g
・なす	80g
・玉ねぎ	40g
・干しいたけ	2.4g
・にんにく	少量
・すりごま	4g

調味料	【調味料】	
	・米みそ	小さじ2
	・濃口しょうゆ	小さじ2弱
	・砂糖	小さじ1
	・みりん	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・サラダ油(炒め油)	小さじ1

### <作り方>

- ① なすは、いちょう切り、玉ねぎ・水煮大豆・戻した干しいたけは粗みじん、にんにくはみじん切りにする。
- ② なべに油をひき、ひき肉、ひきわり大豆とにんにくと一緒に炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ・こんにゃく・干しいたけをいれて炒めて、煮えたらなすも炒める。
- ③ 調味料をいれて、さらに炒め、最後にすりごまをいれて混ぜれば出来上がり。ごはんの上に盛り付ける。

## れんこんパリパリふりかけ



### <材料> 4人分

・しらす干し	3g
・粉末いりこ	1.5g
・れんこん	20g
・揚げ油	適量
・いりごま	5g
・かつお節	1.5g
・青のり	0.5g

### 【調味料】

調味料	・濃口しょうゆ	小さじ1
	・酒	少々
	・さとう	ひとつまみ
	・水	小さじ1

### <作り方>

- ① れんこんをうすく切り油で揚げる。
- ② フライパンでしらす干しをいる。
- ③ ②に粉末いりこ、かつお節、いりごまを加え、調味料を加え炒める。
- ④ 揚げたれんこん、青のりを加え仕上げる。

※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。