

12月の給食おすすめレシピ

小松菜のごま酢あえ



<材料> 4人分

もやし	150g
小松菜	60g
にんじん	20g
すりごま	大さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

<作り方>

- ① 小松菜は2~3 cm幅、にんじんは千切りにする。
- ② もやしは水からゆで、沸騰したらザルに上げて水で冷まし、水気を切っておく。
- ③ にんじんと小松菜もゆでて水で冷まし、水気を切る。
- ④ ②と③を合わせた調味料、すりごまで和えたら、出来上がり。

レバーとさつまいもの揚げがらめ



<材料> 4人分

鶏レバー	120g	片栗粉・小麦粉	適量	
さつまいも	120g	揚げ油	適量	
ピーマン	20g	こい口しょうゆ	小さじ1	
下味	にんにく	1/2 かけ	砂糖	小さじ1
	しょうが	1/2 かけ	みりん	小さじ1/2
	こい口しょうゆ	小さじ1		
	酒	小さじ1		

<作り方>

- ① 鶏レバーは一口大に切り、すりおろしたにんにく・しょうがをすりこみ、熱湯でゆで、下味の調味料につけておく。
- ② さつまいもは2cmの角切りにし、水にさらし、水気を拭き取る。
- ③ ピーマンは1cmの角切りにし、熱湯でさっとゆで、冷ましておく。
- ④ さつまいもは素揚げ、①のレバーに片栗粉・小麦粉を合わせたものをまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 鍋に調味料を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらさつまいもとレバー、ピーマンを加え、からめたら出来上がり。

※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。