

# 2月の給食おすすめレシピ

## チンゲン菜入りチャーハン



### <材料> 4人分

ごはん	4杯(約 700g)	うす口しょうゆ	小さじ1
卵	1個	こい口しょうゆ	小さじ1/2
豚肉	60g	酒	小さじ1
しらす干し	8g	塩	少々
チンゲンサイ	60g	こしょう	少々
しめじ	30g	サラダ油	小さじ1/2
にんにく	1g	バター	5g

### <作り方>

- ① フライパンでしらすをから煎りして、取り出しておく(少量の油を使って炒めてもよい)。
- ② フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにしたにんにくを加え、香りを出す。一口大に切った豚肉も加え、酒をふり、炒める。
- ③ しめじを加え、さらに炒め、溶き卵を回し入れる。卵が少し固まりかけたら、ごはんを加え、強火で炒める。
- ④ 食べやすい大きさに切ったチンゲンサイを加え炒め、①のしらすも加える。
- ⑤ うす口しょうゆ、こい口しょうゆを加え、塩こしょうで味を整える。最後にバターを入れて仕上げる。

## ほうれん草とりんごのサラダ



### <材料> 4人分

ハム	20g	A	マヨネーズ	大さじ2
キャベツ	100g		ごまペースト	小さじ1
ほうれん草	50g		うす口しょうゆ	小さじ1/2
りんご	35g		酢	小さじ1/2
コーン缶	20g		塩	少々
			こしょう	少々

### <作り方>

- ① ほうれん草は、根元からゆでて冷水で冷まし、2cmの長さに切って水気を切る。
- ② キャベツは短冊に切り、ゆでて冷水につけた後、水気を切る。
- ③ ハムは千切りにする。りんごは皮ごといちょう切りにしてさっと塩水をくぐらせ、水気を切る。
- ④ ①、②、③をよく混ぜ合わせた A の調味料で和えて出来上がり。

※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。