



2月の給食おすすめレシピ

魚のほうれんそうあんかけ



<材料> 4人分

白身魚切身	4切		
片栗粉	小さじ1		
揚げ油	適量		
あ ん	ほうれんそう	30g	調味料
	えのきだけ	20g	
	にんじん	20g	
	水(あれば出汁)	60cc	
		うすくちしょうゆ	大さじ1/2
		みりん	小さじ2/3
		砂糖	小さじ1
		酒	小さじ1/2
		片栗粉	小さじ2/3

<作り方>

- ① 白身魚切身はかるく塩をして、15分ほど置いてペーパータオル等で水分をふき片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② にんじんは小さめの短冊切り、えのきは2~3cmの長さに切り、ほうれんそうは下ゆでして水出し、2~3cmの長さに切る。
- ③ 鍋に水(あればだし汁)を入れ、にんじんを入れて火にかけ、沸騰したらえのきだけと調味料を入れ味をみる。ほうれんそうを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ お皿に①を盛り付け、③のあんをかけて出来上がり。

チンゲン菜と卵のピリ辛炒め



<材料> 4人分

い り 卵	卵	1こ	調味料	うすくちしょうゆ	大さじ1/2
	塩	少々		濃口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	少々		酒	小さじ1
	油	適量		砂糖	小さじ1
	豚肉	40g		オイスターソース	小さじ1/2
	たまねぎ	80g		コチジャン	少々
	チンゲン菜	60g		唐辛子(一味)	少々
	水煮たけのこ	40g		油(炒め用)	適量
	にんじん	20g			

<作り方>

- ① 卵は、塩・砂糖を入れて、いり卵を作っておく。
- ② たまねぎ・たけのこ・にんじんは短冊切り、チンゲン菜は茎と葉に分け、1cmぐらいに切る。
- ③ 油をひいたフライパンに豚肉、酒、コチジャンを入れて炒める。炒まったら、にんじん、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜の茎を入れてさらに炒める。残りの調味料を加えて調味し、最後にチンゲン菜の葉と唐辛子、①の炒り卵を加え、さっと炒めて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少なめです。ご家庭で調整されてください。