

夜間部の給食献立のレシピです。
 食堂に入ってすぐのところに置いています。
 ご自由におといください♡

《マーボー春雨》

★ 材料 約2人分 ★

・豚ミンチ肉	50 g	(調味料)	
・むきえび	30 g	ごま油	小さじ1/2
・厚揚げ	80 g	塩・こしょう	少々
・緑豆春雨	25 g		
・にんじん	1/4本	酒	3 g
・チンゲンサイ	2枚	砂糖	5 g
・玉ねぎ	1/2個	しょう油	7 g
・水煮筍	20 g	赤みそ	18 g
・きくらげ	2 g	オイスターソース	3 g
・にんにく、生姜	少々	水	80 c c
		豆板醤	0.5 g
		片栗粉	1.5 g

* 厚揚げは一口大・野菜は細めに切る。

- ①春雨は水で戻して食べやすい長さに切る。
- ②ごま油を熱し、みじん切りにしたにんにく・しょうが・塩・こしょうを入れ肉・えびを炒める。
- ③野菜を加え、炒まったらAの調味料と水・厚揚げを入れ煮る。
- ④春雨を加え、水溶き片栗粉を入れる。



《みそドレッシング》

・白みそ	大さじ1強
・三温糖（白砂糖でもO.K）	8 g
・酢	大さじ1弱
・しょう油	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1/3

すべての調味料をよく混ぜる。

※給食では火にかけて加熱しています
 （電子レンジでもいいですよ）

生野菜・茹で野菜・電子レンジで加熱した野菜
 などに掛けて食べてね♪



《大根の中華和え》

★ 材料 約2人分 ★

・ちりめん	6 g
・だいこん	70 g
・キャベツ	30 g
・くきわかめ	8 g
・ごま	3 g

(調味料)

ごま油	3 g
砂糖	小さじ1弱
酢	大さじ1/2
しょう油	小さじ1
塩	0.2 g
からし	0.2 g



- ①ちりめん・ごまは煎る。

* 煎ると香ばしい

- ②茎わかめは塩抜きしておく。
- ③だいこん・キャベツはたんざく切り。
- ④野菜・茎わかめは軽くボイルする。
- ⑤調味料をよく混ぜ野菜・茎わかめ・ごま・ちりめんを混ぜる。

《ピリ辛豚丼》

★ 材料

・豚肉	250 g	(調味料)	
・にんじん	1/3本	サラダ油	5 g
・玉ねぎ	1個	酒	10 g
・ごぼう	10 cm	砂糖	15 g
・切りこんにゃく	100 g	しょう油	25 g
・しょうが	1かけ	酢	10 g
・にんにく	1かけ	唐辛子	少々
・葉ねぎ	2本		

- ①にんじんは、短冊切り・ごぼうは、ささがき・玉ねぎは1cmのくし切り、ねぎは1cmに切る。
- ②サラダ油を熱し、肉・野菜・こんにゃくを炒める。
調味料を入れて味をつける。仕上げに唐辛子♪
- ③ご飯の上にのせていただきます。



《 ポテトフリッター 》

★ 材料 約2人分 ★

じゃが芋	中1個
小麦粉	大さじ 1
米粉	小さじ 1
ベーキングパウダー	少々
豆乳	小さじ1
水	適量

▲天ぷら油

- ①じゃが芋は1/4に切って、竹串が通るくらいに蒸しておく。電子レンジでもOK！
- ②Aで衣を作る。
(ヨーグルトより少し固いくらい)
- ③天ぷら油を熱し、じゃが芋に衣をつけカリッと揚げる。



《 油淋鶏（ユウリンチ） 》

★ 材料 約2人分 ★

とり肉（から揚げ用）	6個	（たれ）	
しょうが（すりおろす）	少々	白ねぎ	3cmくらい
しょう油	小さじ 1	しょうが	小さじ1/2
酒	小さじ1/2	砂糖	大さじ 1
食塩・こしょう	少々	しょう油	小さじ 2
片栗粉	大さじ 1 と1,	酢	大さじ 1
小麦粉	大さじ 1		

▲ 天ぷら油

- ①とり肉に調味料を混ぜよくもみ込んでおく。
- ②片栗粉と小麦粉を混ぜた物をまぶし天ぷら油で揚げる。
- ③たれを作る 白ねぎとしょうが千切りにする。
- ④調味料を混ぜ味をなじませ、白ねぎ・生姜を上のにのせる。

*給食では、白ねぎ・しょうがをみじん切りにして、たれに混ぜました。

