

# あじのチーズ春巻

## 【材料】10本分

あじ3枚おろし(骨なしフィーレ) .....	10枚
塩、こしょう .....	少々
スライスチーズ .....	5枚
しそ葉 .....	10枚
春巻きの皮 .....	10枚
小麦粉(春巻きをとめるのり) .....	少々
揚げ油 .....	適宜

## 【作り方】

- ①あじに軽く塩コショウをふる。
- ②スライスチーズは1枚を半分に切る。
- ③春巻きの皮にあじ、チーズ1/2枚、しそ葉をのせて包む。
- ④巻き終わりを水で溶いた小麦粉でとめる。
- ⑤中温の油で火が通るまで揚げる。

- あじの他に鶏肉や鮭でもおいしくできます。火が通りにくいので、そぎ切りにして薄くして使用すると良いでしょう。
- 冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。

# キムチチャーハン

## 【材料】4人分

ご飯	茶わん大盛り4杯(米で2合分)
豚こま切れ肉	80g
酒	大さじ1
にんにく	みじん切り小さじ1弱
しょうが	みじん切り小さじ1
ねぎ	1/3本
人参	中1/4本
白菜キムチ	100g
小松菜	1/4束
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1.5
薄口しょうゆ	小さじ1.5
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
卵	1個
油	小さじ2
白いりごま	小さじ2

## 【作り方】

- ①豚肉に酒をふっておく。
- ②ねぎはみじん切りにする。
- ③人参は3cm長さの太めのせん切りにする。
- ④キムチは大きければ荒く刻む。
- ⑤小松菜はゆでてみじん切りにする。
- ⑥フライパンに油を熱し、溶き卵を加え、炒り卵を作る。皿に取り分けておく。
- ⑦フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを加えて炒める。
- ⑧①の豚肉を加え、よく炒める。
- ⑨人参、キムチを加えて炒める。
- ⑩調味料を加え、調味する。
- ⑪炊き上がったご飯に炒めた具と入り卵、ごま、小松菜を加えて混ぜる。

- 使用するキムチによって塩加減が変わるので、調味料はお好みにより加減して下さい。
- 給食では大量調理なので、具を作る時に煮汁が出ます。具と煮汁に分け、煮汁をご飯に炊き込み、炊き上がったご飯に具を混ぜています。  
家庭では、少量のため水分が蒸発してしまい、煮汁が出ないと思います。  
冷めたご飯を使う場合は、炒めあがった具の中にご飯といり卵を加え、ほぐしながら炒め合わせると良いでしょう。

# 豆腐とキャベツのスープ

## 【材料】4人分

ガラスープ	.....	550cc
鶏ももこま切れ肉	.....	50g
酒	.....	大さじ1
しょうゆ	.....	小さじ1
片栗粉	.....	小さじ1
キャベツ	.....	1/5個(150g)
人参	.....	中1/3本
小松菜	.....	1/5束
木綿豆腐	.....	1/3丁
しょうゆ	.....	大さじ1/2
塩	.....	小さじ1/2
ごま油	.....	小さじ1

## 【作り方】

- ①豚肉に酒をふっておく。
- ②鶏肉と酒、しょうゆ、片栗粉を合わせておく。
- ③人参は3cm長さの太めのせん切りにする。
- ④キャベツは短冊切りにする。
- ⑤小松菜はゆでてザク切りにする。
- ⑥豆腐はさいの目切りにする。
- ⑦ガラスープを煮立て、①の鶏肉をばらしながら加える。
- ⑧人参、豆腐、キャベツの順に加えて煮る。
- ⑨調味料で調味し、小松菜を加える。
- ⑩ごま油を加え、香りをつける。

• 給食では鶏ガラ、豚骨からスープをとっています。家庭で作る場合、市販のスープの素を溶いて使うと手軽に作ることができます。

その場合、スープの素に塩分が多く含まれるので、塩、しょうゆは味を見て調整して下さい。

• 鶏肉を豚肉に変えたり、最後にトウバンジャンを加えてピリ辛にしてもおいしいです。