

作ってみよう！給食レシピ

きなこトースト

(1人分)

- ・食パン 1枚
- ・きなこ 大さじ1/2
- ・グラニュー糖 小さじ3/4
- ・塩 ほんのちよっぴり
- ・マーガリン 小さじ1 (やわらかくしておく)



- ①やわらかくしたマーガリンに、きなこ・グラニュー糖・塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②①を食パンに塗り、トースターでこんがりするまで焼く。

のり酢和え

(4人分)

- ・ほうれん草 1/3束
- ・もやし 70g
- ・ツナ 1/2缶
- ・きざみのり 3g
- ・しょうゆ 小さじ1と1/4
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1と1/3
- ・白いりごま 小さじ1/2



- ①ほうれん草はゆでて水でさらした後、水気をよくしぼって3cm長さに切る。もやしもゆでて冷ます。
- ②ツナ缶の油を切る。
- ③①・②と残りの材料をよく和える。

豆乳仕立ての野菜汁

(4人分)

- ・豚こま肉 40g
- ・にんじん 3cm (いちょう切り)
- ・大根 60g (いちょう切り)
- ・さつまいも 60g (厚めのいちょう切り)
- ・ごぼう 3cm (薄切り)
- ・白菜 40g (短冊切り)
- ・ねぎ 4cm (小口切り)
- ・油揚げ 1枚 (油抜きして短冊切り)
- ・しめじ 40g (石づきを取ってほぐす)
- ・こんにゃく 40g (角切りにして下ゆでする)
- ・豆乳 50cc
- ・煮干し 10尾
- ・白みそ 大さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・水 500cc



- ①煮干しでだしを取っておく。
- ②鍋に油を熱し、豚こま肉を炒める。ごぼう、大根、にんじん、こんにゃくを加えて炒め、①のだし汁を加えて煮る。
- ③しめじ、油揚げ、さつまいもを加えて煮る。
- ④豆乳と白みそを入れて味を調べ、白菜とねぎを加えて火を通す。

りんごソース

(4人分)

- ・たまねぎ 1/4個 (薄切り)
- ・りんご 35g (すりおろす)
- ・マーガリン 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 3g



- A {
- ・酢 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・みりん 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
- B {
- ・片栗粉 2g
 - ・水 大さじ1

- ①マーガリンでたまねぎをよく炒める。
- ②にんにくとりんごを加え、Aの調味料を加えて煮込む。
- ③Bを合わせて水溶き片栗粉を作り、②に加えてとろみをつける。
*魚料理・肉料理のどちらにも合います。

焼肉のたれ

(作りやすい分量)

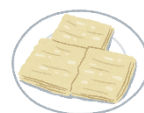
- ・おろししょうが 4.5g (小さじ1)
- ・おろしにんにく 4.5g (小さじ1)
- ・豆板醤 3g (小さじ1/2弱)
- ・酒 6g (大さじ1強)
- ・しょうゆ 15g (大さじ1弱)
- ・オイスターソース 9g (大さじ1/2)
- ・こしょう 少々
- ・やいた特産完熟りんごジュース 15g (大さじ1)
- ・中華スープの素 1.5g (小さじ2/3)
- ・中ざら糖 1.5g (小さじ1/3)

- ①材料をすべて合わせて加熱する。

ゆばとわかめのみそ汁

(4人分)

- ・ゆば 40g
- ・豆腐 1/4丁 (さいの目切り)
- ・乾燥わかめ 3g (水で戻す)
- ・ねぎ 3cm (小口切り)
- ・にんじん 3cm (いちょう切り)
- ・みそ 大さじ2
- ・和風だしの素 適量
- ・水 500cc



- ①鍋に分量の水を入れ、水からにんじんを煮る。
- ②豆腐、ゆばを加えて煮る。
- ③和風だしの素、みそを加えて味を調える。
- ④仕上げにねぎ、わかめを加える。
*じゃがいもを入れてもおいしいです。