給食レシピ紹介

２０２３年１０月２５日（水）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | チャンチャン焼き |
| 副菜 | 北海道産塩昆布和え |
| **汁物** | **道産子汁** |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 豚肉 | 12g | 下味つける |
| 酒 | １g |  |
| にんにく | 0.2g |  |
| にんじん | 10g | いちょう |
| じゃがいも | 35g | さいの目 |
| 玉ねぎ | 35g | 半分スライス |
| 冷凍コーン | 10g | ゆでる |
| だしパック | 1g | だしとり |
| 米みそ | 2g |  |
| 増田屋さんのみそ | 3.5g |  |
| 蔵出しみそ | 5.4g |  |
| 無塩バター | 50g |  |
| ねぎ | 12g | スライス |
| 水 | 適量 |  |

【作り方】

1. 豚肉に酒で下味をつけておく。
2. 豚肉、にんにくを入れて炒り、鍋に水を入れ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎを入れて煮る。
3. 煮えたらだし、冷凍コーンを入れて煮る。
4. 調味して仕上げにねぎ、バターを入れる。

＜ポイント！＞

・仕上げにコクのあるバターを入れることで、味噌に深みが出て、まろやかでマイルドな味になりおいしく仕上がります。

・味噌の量はお好みで調節してください。給食では、味噌は3種類使用していますが、白みそだけでも十分においしく仕上がります。