給食レシピ紹介

２０２３年３月１７日（金）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん　 |
| 主菜 | いかのカレーしょうゆ焼き |
| **副菜** | **海のきんぴら** |
| 汁物 | ほうれん草のふわふわシャモ卵スープ |
| 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 |
| 豚もも肉スライス | １２ | 料理酒につけておく |
| 料理酒 | １．２ |  |
| 米油 | ０．６ |  |
| にんじん | ８ | 薄い短冊切りにする |
| つきこんにゃく | １８ | ボイルする |
| れんこん | １２ | 薄いいちょう切りにする |
| 冷凍海藻細切り茎わかめ | １６ |  |
| 和風だしの素 | ０．２４ |  |
| 三温糖 | ０．６ |  |
| うすくちしょうゆ | ２．６ |  |
| ごま油 | ０．２４ |  |
| 白いりごま | ０．６ |  |
| 一味唐辛子 | ０．０１ |  |

【作り方】

1. 鍋に、米油を入れ、豚肉を炒める。
2. 豚肉に火が通ったら、にんじん・つきこんにゃく・れんこんを入れて炒め、さらに茎わかめを入れて炒める。
3. 調味料を加え、味をととのえたら、仕上げに白いりごまと一味唐辛子を加える。

＜ポイント！＞

・「きんぴら」というとせん切りごぼうをイメージしますが、「海のきんぴら」ということでコリコリとした食感を楽しむことができる「茎わかめ」を使いました。給食では、冷凍の細切りのものを使用していますが、市販されているのは、生のものや乾燥しているものもあります。その際はうすくちしょうゆの量を減らすなどするとよいでしょう。

・茎わかめは、炒め過ぎると色が茶色っぽくなりますので、炒める時間に気をつけるとよいかと思います。