



10月 給食レシピ



給食で人気のレシピを紹介します♪ ご家庭の食事の参考にどうぞ～

アーサジュシー

【材料 5人分】

・米	3合
・豚もも肉	50g
・人参	1/2本
・チキアギ (かまぼこ)	35g
・カットごぼう	50g
・干ししいたけ	5g
・みりん	大さじ3
・しょうゆ	大さじ3
・料理酒	大さじ3
・塩	小さじ1
・だし汁	約650cc
・乾燥アーサ	5g



【作り方】

- ①米を研ぐ。
- ②豚肉、かまぼこ、人参は0.8cm角程度に切る。
- ③干ししいたけ、アーサは水で戻しておく。
- ④炊飯器に、*の食材を入れ、☆の調味料を加えて、炊飯器で炊く。
- ⑤炊き上がったら、水で戻したアーサを入れ混ぜ合わせる。



アーサを入れることで風味が増し、色鮮やかなジュシーに仕上がります♪

ミヌダル

【材料 5人分】

・豚ロース肉40g	5枚
・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	小さじ2
・みりん	小さじ2
・酒	小さじ1
・黒すりごま	20g
・黒ねりごま	10g



【作り方】

- ①☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ②豚ロース肉に、①の調味料を漬け込む。
(30分程度つけると味が染みこみます)。
- ③蒸し器にクッキングシートを敷き、
②の豚肉を蒸す。
(蒸し時間は、15分を目安にします)
※豚肉の厚さによって、蒸し時間を調整して下さい



「ミヌダル」は琉球王朝時代の宮廷料理をして作られていた料理です。ごまをたっぷり使用しているので、健康にもよいですよ♪

魔女のチップス

【材料 5人分】

・紅芋	1/2本
・サラダスパゲティ	15g
(スパゲティを折ってもよい)	
・春雨	10g
・塩	小さじ1/2
・砂糖	小さじ2
・揚げ油	

【作り方】

- ①紅芋は、薄く輪切りにスライスする
- ②塩と砂糖を混ぜ合わせておく
- ③揚げ油を熱し、春雨、サラダスパゲティ、
紅芋の順に素揚げする。
- ④③の食材を揚げたら、②の調味料を加え
混ぜ合わせる。



県産紅芋を使ったチップスです。
ご家庭のハロウィンパーティーにいかがでしょうか!?

