



1月 給食レシピ



旬の食材を使用した給食レシピを紹介します♪ ご家庭の食事の参考にどうぞ～

🍳 紅芋のみつがらめ 🍳

【材料 5人分】

- ・紅芋 乱切り 10個
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・水あめ 小さじ1
- ・白ごま 適量
- ・揚げ油

☆

【作り方】

- ①紅芋は皮をむいて、一口大に切る。
- ②☆の調味料を混ぜ合わせてタレを作る
- ③紅芋を中温の油で素揚げにする。
- ④③に火が通ったら、☆のたれをからめる
- ⑤④に白ごまをふって仕上げる。



紅いもを、さつま芋や田芋に変えても
美味しくできますよ♪



🍳 かぼちゃのサラダ 🍳

【材料 5人分】

- ・かぼちゃ 200 g
- ・人参 1/8本
- ・きゅうり 1/3本
- ・ピクルス 15 g
- ・ハム 15 g
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・無糖ヨーグルト 大さじ1
- ・マスタード 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

☆

【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、レンジか蒸し器等で火を通す
- ②人参は、いちよう切りにして軽くゆでる
- ③きゅうりは半月切りにする
- ④①②③の材料と、☆の調味料を混ぜ合わせる



かぼちゃを、さつま芋に変えても
美味しくできますよ♪

🍳 盛岡じゃじゃめん 🍳

【材料 5人分】

- ・合い挽き肉 150 g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/4個
- ・長ねぎ 1/8個
- ・生姜 少々
- ・にんにく 少々
- ・赤みそ 大さじ3
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・テンメンジャン 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・かたくり粉 小さじ1
- ・もやし 1/2袋
- ・きゅうり 1/3本
- ・ごま油 小さじ1

☆

- ①玉ねぎ、人参、長ねぎ、生姜、にんにくは粗みじん切りにする
- ②①を合い挽き肉と一緒に炒めて、☆の調味料で味をつける
- ③②を、かたくり粉でとろみをつける
- ④もやし、きゅうりはゆでて、ごま油で和える
- ⑤中華めん、②の肉みそと④の和え物をのせる



肉みそは、作り置きできます。
また、肉みそはごはんに乗せても
おいしいですよ♪