

2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～



千切りいりちー



【材料 5人分】

- ・角切り大根 60 g
- ・刻み昆布 5 g
- ・豚肉 50 g
- ・白かまぼこ 35 g
- ・刻みこんにゃく 60 g
- ☆ {
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・みりん 大さじ1
 - ・料理酒 大さじ1/2
 - ・三温糖 小さじ1
 - ・ぬちまーす 小さじ1/2
- ・油 大さじ1と1/2
- ・だし汁 1カップ
- ・花かつお

【作り方】

- ①角切り大根、刻み昆布は水で戻しておく
- ②花かつおでだしをとっておく
- ③こんにゃくは、軽くゆでる
- ④豚肉、白かまぼこは千切りに切る
- ⑤鍋に油を敷き、豚肉を炒める
- ⑥⑤に刻み昆布を入れて炒め、☆の調味料とだし汁を加えて炒め煮にする
- ⑦⑥の材料が柔らかくなったら、かまぼここんにゃくを加えて火を通し、仕上げる



千切りいりちーは、沖縄の祝料理の代表です。角切り大根と、刻み昆布の分量を変えれば「クーブイリチー)になります。



紅芋もち団子



【材料 10個分】

- ・紅芋ペースト 100 g
- ・もち粉 180 g
- ・グラニュー糖 25 g
- ・三温糖 25 g
- ☆ {
 - ・かたくり粉 小さじ1
 - ・水 大さじ4
- ・白ごま 100 g
- ・揚げ油



【作り方】

- ①紅芋ペーストは、柔らかく戻しておく
- ②もち粉と、グラニュー糖、三温糖を混ぜ合わせる
- ③②に、紅芋ペーストを2～3回に分けて入れ、混ぜ合わせる
- ④③に水を2～3回に分けて加えながら、耳たぶの固さになるくらいまでこねて、30分寝かす。
- ⑤☆を混ぜ、水溶き片栗粉を作る
- ⑥④の生地をピンポン玉の大きさに丸め、水溶き片栗粉、白ごまの順につける
- ⑦⑥を中温の油で揚げる



うるまのピクルス



【材料 5人分】

- ・大根 1/6本
- ・人参 1/4本
- ・きゅうり 1/2本
- ・パプリカ 1/2個
- ☆ {
 - ・りんご酢 大さじ3
 - ・シママース 小さじ1/2
 - ・こしょう 好みで
 - ・グラニュー糖 大さじ2

- ①大根、人参、きゅうり、パプリカは短冊状に食べやすい長さに切る
- ②☆の材料を混ぜ混ぜしておく
- ③①の材料を②に漬ける



うるま市で収穫できる野菜でピクルスを作ろう！セロリやインゲンなどを漬けても美味しいですよ♪