



3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～

🍴 セルフちらし寿司 🍴

【材料 5人分】

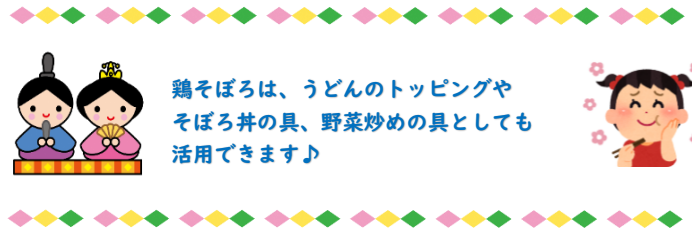
- ・ごはん 750 g
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・鶏ひき肉 150 g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・たけのこ 40 g
- ・油揚げ 1枚
- ・しいたけ 5 g
- ・いんげん 30 g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ◎ゆずの華 好みで

【作り方】

- ①☆の調味料を、ごはんに入れて酢飯を作る
- ②玉ねぎ、たけのこ、油揚げ、しいたけをみじん切りにする
- ③いんげんは、ゆでてみじん切りにする
- ④鶏肉と、②の材料を入れて炒め、心の調味料で味をつける
※好みで「ゆずの華(ゆずの粉)」を入れる
- ⑤酢飯に、④のそぼろ、③のいんげんの順に乗せる

☆

♡



🍴 豆とポテトのカップ焼き 🍴

【材料 5人分】

- ・じゃが芋 1個
- ・じゃが芋 30 g
- ・むき枝豆 60 g
- ・ゆで大豆 25 g
- ・ピザ用チーズ 100 g
- ・ホワイトソース

【作り方】

- ①じゃがいもは1cm角程度に切り、レンジ等で、火を通しておく
- ②アルミカップに、①のじゃが芋、むき枝豆、ゆで大豆を入れる
- ③ホワイトソース、ピザ用チーズを乗せて、200℃のオーブンで10分～15分程度焼く



🍴 津堅人参入りジャム 🍴

【材料 10人分】

- ・津堅人参 1本
- ・水あめ 60 g
- ・砂糖 120 g
- ・マーマレードジャム 50 g
- ・りんごピューレ 30 g
- ・レモン果汁 小さじ2
- ・コーンスターチ 4 g

【作り方】

- ①人参は、すりおろす
- ②鍋に、①と☆の材料を入れて加熱する
- ③最後にレモン果汁を加えて、水溶きコーンスターチでトロミをつける



春が旬の「津堅人参」は、甘みが強いため、おいしいジャムに仕上がります。ぜひ、旬の味を味わってくださいね♪

