



9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～

🍳 もずく丼 🍳

【材料 5人分】

- ・もずく・・・ 130g
- ・豚ひき肉・・・ 100g
- ・たまねぎ・・・ 1/2個
- ・コーン・・・ 大さじ3
- ・にんじん・・・ 1/3本
- ・小松菜・・・ 1/5束
- ・生姜・・・ 少々
- ・おろしにんにく・・・ 小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・ 大さじ1
- ・みりん・・・ 大さじ1
- ・三温糖・・・ 小さじ1
- ・豆板醤・・・ 好みで
- ・ぬちまーす・・・ 小さじ1
- ・かたくり粉・・・ 大さじ1
- ・油・・・ 大さじ1
- ・ごま油・・・ 小さじ1
- ・かつおだし・・・ 300～400cc

【作り方】

- ①もずくは、食べやすい長さに切る。
- ②玉ねぎ、にんじんはせん切りにする。
- ③小松菜は、食べやすい長さに切る。
- ④鍋に油を敷き、豚ひき肉を生姜、にんにく(好みで豆板醤)を入れて炒める。
- ⑤④に、玉ねぎ、にんじん、小松菜を入れ炒め、火が通ったら、もずくとコーンを加える。
- ⑥⑤にだし汁を具材がヒタヒタになる程度入れ、☆の調味料で味付けをする。
- ⑦味が整ったら、かたくり粉でトロミをつける。
- ⑧最後に、ごま油を入れ風味をつける。



もずくは、和え物で食べる人が多いですが、丼ぶりにしてもとてもおいしいです。給食でも子ども達に大人気☆



🍳 切り干し大根の和え物 🍳

【材料 5人分】

- ・きゅうり・・・ 1/2本
- ・もやし・・・ 1/2袋(80g)
- ・にんじん・・・ 1/4本
- ・細切り大根・・・ 15g
- ・白ごま・・・ 大さじ1
- ・酢・・・ 大さじ1/2
- ・砂糖・・・ 大さじ1/2
- ・しょうゆ・・・ 小さじ1
- ・塩・・・ 少々
- ・ごま油・・・ 小さじ1



【作り方】

- ①もやし、人参は千切りにして、軽くゆで冷ましておく。
- ②きゅうりは、千切りにする。
- ③切り干し大根は水で戻しゆでて、食べやすい大きさに切り、冷ましておく。
- ④☆の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤①②③の野菜を、④のドレッシングで和える
- ⑥最後に白ごまを加えて仕上げる。



切り干し大根などの乾燥野菜は、栄養価も高く値段も手に入りやすいのでおすすめです♪

🍳 ちんすこう 🍳

【材料 20個分】

- ・小麦粉・・・ 250g
- ・ラード・・・ 100g
- ・三温糖・・・ 120g



ざっくり混ぜて、生地を寝かすのがおいしく作るコツ！
生地に“ぬちまーす”をまぜると、ぬちまーすちんすこう！



【作り方】

- ①小麦粉・ラード・三温糖を混ぜて、生地を30分程度寝かす。
- ②①の生地を丸め、180℃のオーブンで15分焼く。
☆オーブンの火力を見ながら焼きましょう☆