



中学校給食レシピ



筑前煮

大⇒大きじ、小⇒小さじ
*分量は4人分です。

材料	*分量	切り方など	作り方
さつま揚げ	30g	短冊	①さつま揚げを油抜きする。 ②こんにやくを下茹でする。 ③さやいんげんは分量外の塩を入れて茹でる。 ④油でごぼう、にんじん、②、干ししいたけをよく炒める。 ⑤④に①、水、調味料を加えて煮る。 ⑥仕上げに③を加える。
にんじん	50g	1cm厚 いちょう	
ごぼう	70g	乱切り	
こんにやく	40g	1cm 角切り	
干ししいたけ	4g	戻して千切り	
さやいんげん	12g	2~3cm カット	
サラダ油	適量	炒め油	
さとう	小1と1/3		
しょうゆ	小2		
酒	小1弱		
みりん	小2/3		
塩	少々		
水	40g	調整してください	

給食日	11/18
-----	-------

和食の定番メニューです。給食では、煮汁の味が具材に絡むように最後に水溶き片栗粉を入れて少しとろみをつけ、さやいんげんは彩りをよくするために上に飾って盛り付けています。

魚のタルタルソース風

大⇒大きじ、小⇒小さじ
*分量は4人分です。

材料	*分量	切り方など	作り方	
白身魚切り身	4枚	1枚60g程度	<<魚フライ>> ①白身魚に白ワイン、塩、こしょうで下味をつける。 ②小麦粉、卵、水を混ぜてバター液を作る。 ※厚くならないように水の量を調整します。 ③①に②、パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。	
白ワイン	小1/2			
塩	ひとつまみ			
こしょう	少々			
小麦粉	大2と1/2	バター液		
卵	12g			
水	適量			
パン粉	1カップ弱			
サラダ油	適量	揚げ油		<<タルタルソース風>> ①油を熱し、細かい炒り卵を作る。 ②油で玉ねぎを炒め、①と合わせて調味料を加え、パセリを混ぜてなじませた後に火を止める。 ☆魚フライを皿に盛り付け、タルタルソース風を添える。
卵	80g			
サラダ油	適量	炒め油		
玉ねぎ	12g	みじん切り		
サラダ油	適量	炒め油		
マヨネーズ	大2と1/2強			
塩	少々			
こしょう	少々			
乾燥パセリ	少々			

給食日	11/27
-----	-------

『タルタルソース風』は、炒り卵を使うことで、短時間で作ることができます。ご家庭では、水にさらした玉ねぎと調味料、パセリをそのまま混ぜてもよいです。