



中学校給食レシピ



白菜とハムのさっぱり煮

大⇒大さじ、小⇒小さじ
*分量は4人分です。

材料	*分量	切り方など	作り方
白菜	160g	短冊	①にんじん、白菜、ハムに調味料、水を入れて蒸し煮する。
にんじん	20g	短冊	
ハム	20g	短冊	
塩	小1/5		
こしょう	少々		
鶏がらだし	少々		
水	大1	調整してください	

給食日	1/14
-----	------

優しい味付けで、冬が旬の白菜の甘みが味わえるひと品です。さっと作ることができるので、あと一品ほしいときなどにもおすすめです。

しいたけの和風ミートローフ

大⇒大さじ、小⇒小さじ
*分量は4人分です。

材料	*分量	切り方など	作り方
大豆ミート(ミンチ)	14g		①大豆ミートを沸騰した十分な湯で5分ほど煮て、水気を切る。 ②キャベツを炒め、粗熱をとる。 ③鶏ひき肉、①、干しいたけ、長ねぎ、卵、調味料、片栗粉、ごま油をよく混ぜる。 ※片栗粉の量は固さを見ながら加減してください。 ④③を型に入れて表面をならす。 ⑤④をオーブンで焼き、切り分ける。 ⑥タレの調味料(*)を合わせて加熱する。 ⑦⑥に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑧⑤に⑦をかける。
キャベツ	60g	みじん切り	
サラダ油	適量	炒め油	
鶏ひき肉	90g		
干しいたけ	12g	みじん切り	
長ねぎ	40g	みじん切り	
卵	12g		
塩	ひとつまみ		
こしょう	少々		
酒	小1弱		
しょうゆ	小1/2		
片栗粉	大1強	調整してください	
ごま油	小1/5		
サラダ油	適量	敷き油	
*しょうゆ	大3/5		
*みりん	大3/5		
*さとう	小1強		
片栗粉	小1/4	調整してください	
水	小2/5	片栗粉溶き用	

給食日	1/19
-----	------

干しいたけをたっぷり入れて、鶏ひき肉に大豆ミートを混ぜ合わせた、ヘルシーな和風ミートローフです。片栗粉はまとまる程度に入れて、やわらかめの食感に仕上げるのがポイントです。