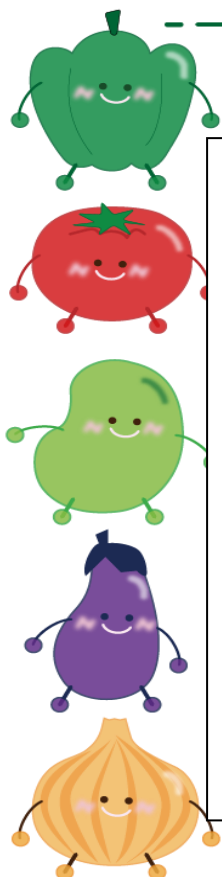


こんにやくチャプチェ

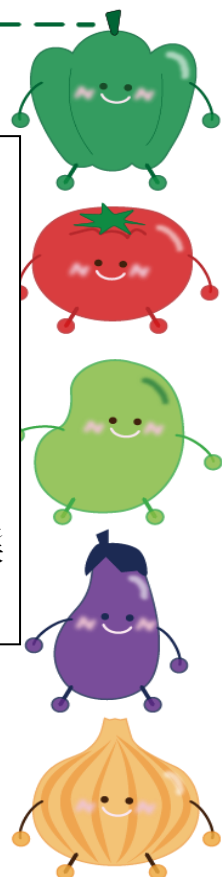


材料 (4人分)

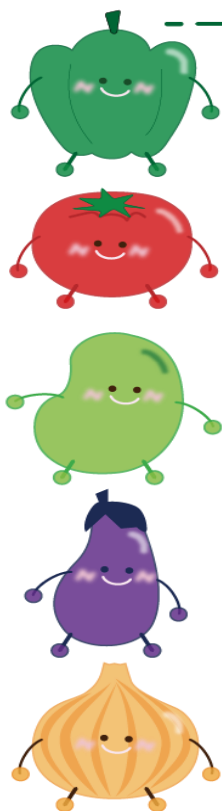
豚肉…120g
 土ショウガ…2g
 調味液 A
 酒…5g
 しょうゆ…少々
 にんじん…60g
 きくらげ…2g
 しらたき…120g
 ほうれん草…40g
 コチジャン…8g
 砂糖…6g
 みりん…2g
 中華だし…2g
 ごま油…3g

つくりかた

- ① 豚肉は、調味液 A で下味をつける
- ② にんじん (千切り)
たまねぎ (スライス) キャベツ (ざく切り)
ほうれん草 (3cm位スライス)
しょうが (みじん切り)
- ③ ほうれん草・しらたきは下ゆでをする
- ④ フライパンにごま油を熱し豚肉を炒める。
- ⑤ 野菜を順番に入れて、炒め合わせる。
- ⑥ しらたき・ほうれん草を入れ、調味料で味を整える。



肉じゃが

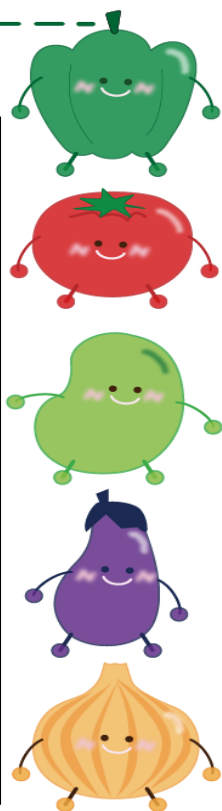


材料 (4人分)

豚肉…100g
 じゃがいも…350g
 たまねぎ…180g
 にんじん…80g
 こんにやく…100g
 グリンピース…25g
 砂糖…15g
 みりん…10g
 しょうゆ…30
 サラダ油…5g

つくりかた

- ⑦ にんじん (いちょう切り)
たまねぎ (くしぎり)
キャベツ (厚めのいちょう切り)
ほうれん草 (3cm位スライス)
- ⑧ つきこんにやくは下ゆでをする
- ⑨ 熱した油をひき、豚肉を炒める。
- ⑩ にんじん・たまねぎ・じゃがいもを順番に入れて、炒め合わせる。
- ⑪ 水を入れて煮る。
- ⑫ じゃがいもが柔らかくなったら、調味料を入れ、味を整える
- ⑬ グリンピースを入れる。
*じゃがいもを入れたら煮崩れを防ぐためにかき回さないようにする



ツナサラダ

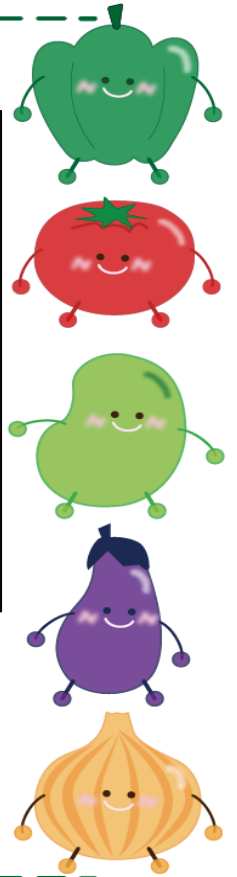


ざいりょう (にんげん) 材料 (4人分)

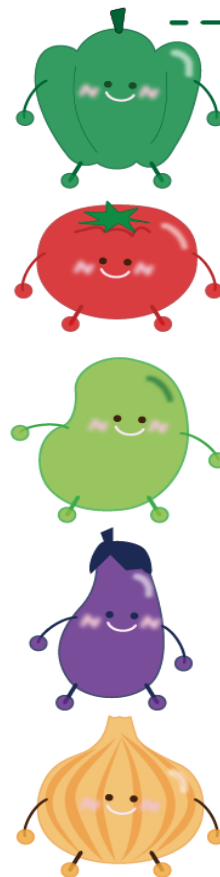
ツナ…100g
きゅうり…50g
キャベツ…150g
たまねぎ…50g
砂糖…5g
塩…1g
サラダ油…15g
酢…8g

つくりかた

- ⑭ きゅうり (輪切り)
たまねぎ (スライス)
キャベツ (色紙きり)
- ⑮ 野菜はゆでて冷ましておく
- ⑯ ツナは油を切ってボウルに入れる。
- ⑰ ドレッシングを作る
- ⑱ ツナと野菜をドレッシングで和える。
*市販のドレッシングを使ってもよい。



八宝菜

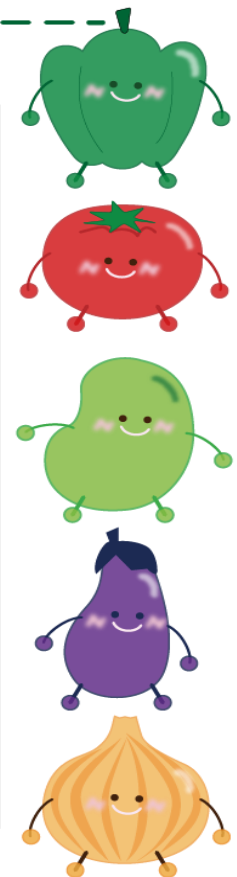


ざいりょう (にんげん) 材料 (4人分)

豚肉…80g
いか…80g
むきえび…80g
ウズラ卵…100g
はくさい…200g
にんじん…40g
たまねぎ…150g
たけのこ…80g
干し椎茸…5g
中華だし…5
塩・こしょう…少々
片栗粉…5g
サラダ油…4g

つくりかた

- ① はくさい (2.5cm切り)
たまねぎ (くし切り)
にんじん (いちょう切り)
たけのこ (短冊切り)
もやし (2.5cm)
干し椎茸 (スライス)
- ② いか・むきえび・ウズラ卵は下ゆでしておく
- ③ 豚肉はしょうゆで下味をつけておく
- ④ 熱した油で、豚肉を炒める。
- ⑤ 野菜を順番に入れて炒める
- ⑥ いか・むきえびを入れて炒め、調味する
- ⑦ ウズラ卵を入れ、水溶き片栗粉を入れる。



カレー

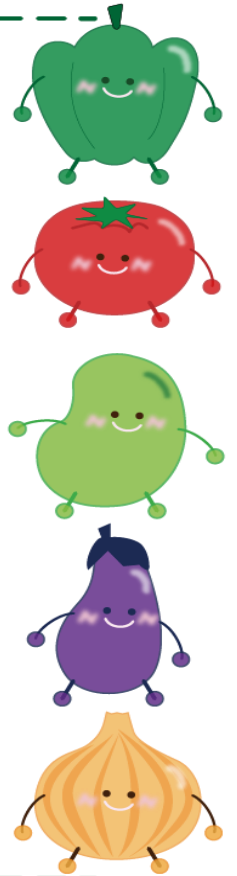


ざいりょう 材料 (4人分)

豚肉…100g
にんじん…50g
じゃがいも…200g
たまねぎ…200g
グリーンピース…30g
カレールウ…60g
塩…1g
こしょう…少々
ケチャップ…15g
ソース…5g
コンソメ…3g
油…5g

つくりかた

- ① じゃがいも (厚いちょう切り)
たまねぎ (厚くし切り)
にんじん (ささがき)
たけのこ (短冊切り)
- ② 熱した油で、塩・こしょうで豚肉を炒める。
- ③ たまねぎを入れて更に炒める
- ④ じゃがいも・にんじんを入れ、水を入れて煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら調味する
- ⑥ グリンピースを入れる。



マーボー豆腐

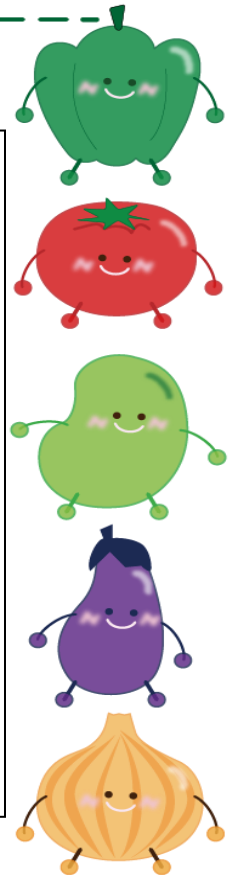


ざいりょう 材料 (4人分)

豚ひき肉…80g
サラダ油…3g
木綿豆腐…1丁
にんじん…50g
たまねぎ…150g
ねぎ…50g
土ショウガ…6g
にんにく…2g
中華だし…3g
豆板醤…5g
片栗粉…5g
あかみそ…30g
砂糖…10g
ごま油…5g

つくりかた

- ① 1豆腐 (角切り)
たまねぎ (みじん切り)
にんじん (みじん切り)
ねぎ (みじん切り)
- ② 熱した油で、豚肉・にんにく・しょうが・豆板醤を炒める。
- ③ にんじん・たまねぎを入れて更に炒め、調味する
- ④ ねぎを入れる。
- ⑤ 水溶きした片栗粉を入れる
- ⑥ 蒸した豆腐を入れる
- ⑦ ごま油を入れる。
*給食では温度確保のために蒸しています。



ポークビーンズ

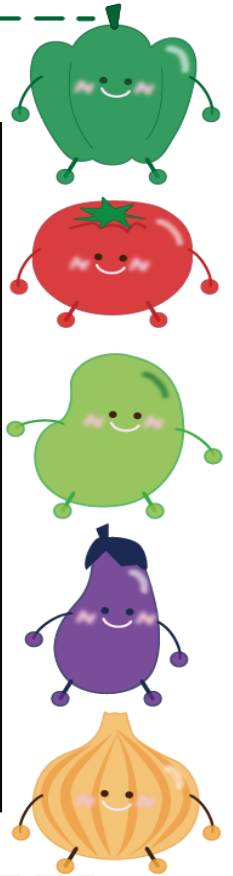


材料 (4人分)

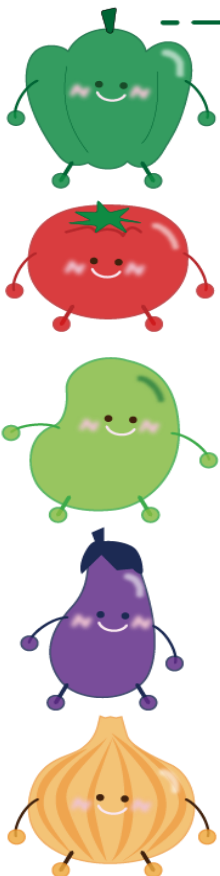
豚肉…100g
 大豆…10g
 にんじん…50g
 ジャガイモ…200g
 たまねぎ…180g
 グリンピース…30g
 ケチャップ…60g
 塩…0.5g
 こしょう…少々
 ソース…5g
 コンソメ…3g
 サラダ油…5g
 生クリーム…20g

つくりかた

- ①大豆は前日に水に浸しておく
- ②大豆をゆでる
- ③じゃがいも (厚いちょう切り)
たまねぎ (厚くし切り)
にんじん (ささがき)
- ④熱した油で、塩・こしょうで豚肉を炒める。
- ⑤たまねぎを入れて更に炒める
- ⑥じゃがいも・にんじんを入れ、水を入れて煮込む。
- ⑦大豆を入れ、更に煮込む
- ⑧野菜が柔らかくなったら調味する
- ⑨ グリンピースを入れる。
- ⑩ 生クリームを入れる



さばの銀紙焼き



材料 (4人分)

さばの切り身…4切れ
 ミックス味噌…60g
 みりん…30g
 たまねぎ…200g
 砂糖…45g
 しょうが…30g
 アルミホイル

つくりかた

- ①さばの小骨を取り除く
- ② 湯を沸かし、さっとさばにかける
- ③ 調味料を合わせて、さばを10分くらいつけておく。
- ④ 20cmくらいのアルミホイルにさばをのせ、残りの調味料を4等分してかける。
- ⑤蒸し器で15分蒸す。

*さめたらオーブントースターで温めると良い。

