

平田学校給食センターおすすめレシピ



《主菜》

ぶた肉のスタミナ焼き

(材料)	4人分
ぶたもも肉スライス	300g
焼き肉のたれ	大さじ1.5
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
炒め油	適量

(作り方)

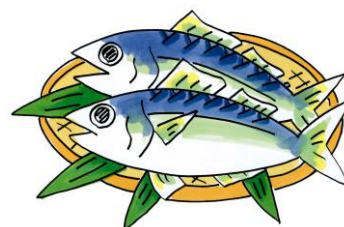
- ① ぶた肉は食べやすい大きさに切り、調味料を入れて混ぜ込んで15分くらい漬けておく。
- ② フライパンに油を熱して漬けた肉を炒める。
※天板に並べて210℃のオーブンで10分くらい焼いてもよい。

さばの野菜あんかけ

(材料)	4人分
さば切り身	4切れ
酒	小さじ1
小麦粉	大さじ3
揚げ油	適量
ごぼう	15g
にんじん	10g
たまねぎ	10g
干しいたけ	小1ヶ
しょうゆ・みりん	各大さじ1
水	大さじ3
でんぷん(とろみ用)	小さじ1

(作り方)

- ① さばに酒をふりかけて、粉をつけて揚げる。
- ② 干しいたけは、もどして干切り、たまねぎ、にんじんも干切り、ごぼうは小さなさがきにする。
- ③ 水に②を入れて煮立てて調味し、でんぷんでとろみをつけ①にかける。



チンジャオロースー

(材料)	4人分
ぶた肉	150g
ピーマン	100g
たけのこ水煮	80g
サラダ油	小さじ1
にんにく・生姜	少々
豆板醬	小さじ 1/3
甜麵醬	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ1
三温糖	大さじ1
オスターソース	小さじ 1/2

※ピーマンはカラーピーマンを混ぜると彩りが良くなります。

(作り方)

- ① 材料は干切りにする。
- ② フライパンに油を熱しピーマンとたけのこを炒めて皿に取り出しておく。
- ③ にんにく、生姜、豆板醬を炒めてから、ぶた肉を入れて炒め、残りの調味料を入れて②を入れる。

平田学校給食センターおすすめレシピ



《副菜》

切干大根のごまずあえ

(材料)	4人分
切干大根	15g
にんじん	30g
ほうれん草	100g
ツナ水煮	60g
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
さとう	一つまみ
いりごま	小さじ1
すりごま	小さじ1

(作り方)

- ①切干大根は水に戻して、水気をしぼっておく。
- ②にんじんは千切りにして、さっとゆでておく。
- ③ほうれん草はゆでて3センチに切り水気をしぼっておく。
- ④材料をごまと調味料であえる。



カラフルサラダ

(材料)	4人分
キャベツ	100g
ブロッコリー	1/2株
赤パプリカ	1/4ケ
レモン果汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
さとう	大さじ1/2
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ1
こしょう	少々

(作り方)

- ①キャベツと赤パプリカは千切り、ブロッコリーは小房にしてゆでる。
- ②レモン果汁と調味料を合わせて泡立て器でよく混ぜてドレッシングを作り、材料をあえる。



納豆サラダ

(材料)	4人分
ひきわり納豆	50g
ほうれん草	100g
キャベツ	80g
にんじん	30g
ローズハム	2枚
マヨネーズ	大さじ4
みそ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

(作り方)

- ①ほうれん草はゆでて、水気をしぼり2センチくらいに切る。
- ②にんじんは千切りにしてゆでる。
- ③キャベツは千切りハムは千切りにする。
- ④材料をマヨネーズとみそ、しょうゆであえる。



りっちゃんの元気サラダ

(材料)	4人分
にんじん	30g
キャベツ	80g
きゅうり	50g
とうもろこし	30g
トマト	30g
ハム	2枚
干し昆布(サラダ用)	1g
糸かつお	5g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
さとう	小さじ1
酢・サラダ油	各大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

(作り方)

- ①にんじんは千切りにしてゆでる。
- ②キャベツ、ハムは千切り、きゅうりは小口切り、トマトは角切りにする。
- ③昆布は水でもどし、ざるにあげておく。
- ④調味料を合わせてドレッシングをつくり、糸かつおと材料を和える。



ごぼうのサラダ

(材料)	4人分
ごぼう	150g
きゅうり	80g
にんじん	20g
サラダチキン	50g
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1/2
いりごま	小さじ1
すりごま	小さじ2

(作り方)

- ①ごぼうは、ささがきにして水にさらしておき、好みのかたさにゆでておく。
- ②きゅうりは千切り、にんじんは千切りにしてゆでておく。
- ③サラダチキンはほぐしておく。
- ④材料をごまと調味料で和える。

ほうれん草のごまマヨサラダ

(材料)	4人分
ほうれん草	150g
キャベツ	100g
ハム	40g
いりごま	小さじ1
すりごま	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1/2

(作り方)

- ①ほうれん草はゆでて、3センチ長さに切り軽く水気をしぼっておく。
- ②キャベツ、ハムは1センチくらいに切る。
- ③材料をごまと調味料であえる。

みんなで楽しく
作ろうね!

