



5月の給食で好評だった給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪



献立例：ごはん 牛乳

かつおとじゃがいものごまがらめ
みそ汁

かつおとじゃがいものごまがらめ

材料(4人分)

- ・ 刺身用かつお …… 1/2 柵
- ・ 片栗粉 …… 適量
- ・ じゃがいも …… 中1個
- ・ 揚げ油 …… 適量
- ・ おろししょうが …… 小さじ1
- ・ 砂糖 …… 小さじ2
- ・ しょうゆ …… 大さじ2
- ・ 酒 …… 小さじ2
- ・ みりん …… 小さじ1
- ・ 白すりごま …… 小さじ3

作り方

- ①かつおは1.5cm角に切って片栗粉をまぶす。
- ②じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切って水にさらした後、ざるにあけ水気をきっておく。
- ③①と②をそれぞれ油で揚げる。
- ④しょうがと調味料をあわせて、フライパンに入れ煮立てて、たれを作る。
- ⑤④に揚げたじゃがいもとかつおを加え、たれを絡め、白すりごまを加え、皿に盛り付けて出来上がり。

魚が苦手な子でも、食べやすい大きさに切って、片栗粉をまぶして油で揚げ、魚独特のくさみもしょうが効いた甘辛いタレと絡めることで食べやすくなっています。揚げたじゃがいもと合わせることでも、食べやすくなっています。



春雨のごま炒め

材料(4人分)

- ・ 春雨 …… 35g
- ・ 豚挽き肉 …… 40g
- ・ こまつな …… 1株
- ・ にんじん …… 1/4本
- ・ コーン …… 20g
- ・ ごま油 …… 小さじ2
- ・ しょうゆ …… 小さじ2
- ・ 砂糖 …… 小さじ1/2
- ・ 塩 …… 1つまみ
- ・ こしょう …… 8振り
- ・ 白いりごま …… 小さじ1

作り方

- ①こまつなは3cm幅、にんじんは千切りにしておく。
- ②鍋に湯をはり、春雨を下茹でして、ざるにあけておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。
- ④にんじん、こまつな、コーン、春雨を加えて炒める。
- ⑤調味して、ごまを加えて完成。



献立例：ごはん 牛乳 ぎょうざ
春雨のごま炒め キムチスープ

似たような料理に韓国料理の「チャプチェ」という春雨や野菜、きのこ、肉などさまざまな具材が入った炒め物があります。コチュジャンなど辛味を加えてもおいしく食べられます。ごま油が効いた甘辛い味付けが特徴です。豚肉は入れなくてもおいしく作ることができます。また、ひき肉ではなく、こま切れでもよく、牛肉やハムなども合います。春雨はゆすぎないように注意してください。