



おすすめ 給食レシピ



苦手な野菜や豆も食べられる！ごはんやパンに合う 簡単おかずレシピです。
ご家庭から リクエストがあったレシピ をご紹介します！



豆腐の中華煮



材料(4人分)

- 豆腐・・・1丁(約400g)
- 豚肉・・・150g
- しょうが・・・少々
- 長ねぎ・・・1本
- 酒・・・小さじ1
- たまねぎ・・・1個
- にんじん・・・1/3本
- チンゲンサイ・・・1株
- サラダ油・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ3
- オイスターソース・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ2 ・水・・・1/2カップ

作り方

- ①たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは3cmの長さに切り、しょうがはおろし、長ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切り、豚肉は細切れにする。
 - ②サラダ油を熱し、おろししょうが・ねぎを入れて香りが出るまで炒める。
 - ③豚肉・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイを加え炒め、水を加える。
 - ④豆腐を入れて調味し、水で溶いた片栗粉を入れ仕上げる。
- ※豆腐は時間があれば下ゆですると崩れにくい。



献立例：ごはん 牛乳

豆腐の中華煮 春雨サラダ

豆腐は絹、木綿、お好みのほうで構いません。豚肉と野菜のうまみがたっぷりつまった、ごはんが進むおかずです。冬場の時期は、白菜などを入れても合います。たっぷり野菜がとれて、栄養バランスもよい中華料理です。



チリビーンズ

材料(4人分)

- 豚こま肉・・・120g
- ソーセージ・・・90g
- 豆類・・・120g
- じゃがいも・・・2こ
- にんじん・・・1/3本
- たまねぎ・・・2こ
- パセリ・・・少々
- ダイストマト缶・・・1/2缶
- おろしにんにく・・・少々
- サラダ油・・・小さじ2
- ケチャップ・・・大さじ3
- 塩・・・1つまみ
- こしょう・・・少々
- 中濃ソース・・・小さじ1
- コンソメ・・・小さじ1
- 唐辛子粉・・・少々 ・水・・・1カップ

作り方

- ①じゃがいもは1口大に切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎは角切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉とソーセージを加える。
- ③玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを順に加えて炒める。
- ④水を加え、アクをとりながら煮る。
- ⑤豆類と調味料を加えてさらによく煮込む。
- ⑥パセリを加えて仕上げる。

献立例：パン 牛乳 チリビーンズ サラダ

アメリカの家庭料理です。日本では、豆類など不足しがちな食材に含まれる栄養素が摂取できるので広まりました。給食ではミックスビーンズ(赤いんげん豆・ひよこ豆・大豆水煮・青えんどう豆など)を使用しています。辛く仕上げたいときには、唐辛子の量を調整してください。②の油でにんにくを炒めるときに、唐辛子を加えて炒めると辛さが引き立ちます。パセリは入れなくてもできます。