

給食レシピ紹介

八宝菜

<材料(4人分)>

- ・豚肉 120g
- ・清酒 小さじ2
- ・冷たいか 80g
- ・中華だしの素 4g
- ・うずら卵水煮 100g ★
- ・オイスターソース 4g
- ・にんじん 100g
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・たまねぎ 160g
- ・でん粉 小さじ1
- ・たけのこ 40g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・れんこん 40g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・チンゲンサイ 60g
- ・キャベツ 140g
- ・乾燥きくらげ 2g

<作り方>

- ①肉、野菜は食べやすい大きさ(一口大、短冊切りなど)に切っておく。乾燥きくらげは水でもどしておく。
- ②フライパンに油をしき、豚肉を炒めて酒をふる。にんじん、たまねぎ、れんこん、いか、たけのこ、キャベツの順に入れて炒め、★で調味する。
- ③うずら卵を入れて炒めたら、火を止めて、大さじ1の水で溶いたでん粉を回し入れてまぜ、火をつける。
- ④最後にチンゲンサイをいれてさっと炒め、ごま油を入れて混ぜたら完成!

いも煮

山形県の郷土料理です!

<材料(4人分)>

- ・豚肉 80g
- ・ぶなしめじ 40g
- ・生揚げ 80g
- ・酒 小さじ1
- ・さといも 160g
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・にんじん 80g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・だいこん 80g
- ★
- ・だし汁 150ml
- ・ごぼう 80g
- ・塩 少々
- ・根深ねぎ 80g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・こんにゃく 80g

<作り方>

- ①豚肉と生揚げ、こんにゃくは一口大に切り、さといもは乱切り、にんじんとだいこんはいちょう切り、ごぼうと根深ねぎは小口切り、ぶなしめじは石づきを切り落としほぐしておく。
- ②フライパンに油をしき、豚肉を炒めて酒をふる。にんじん、だいこん、ごぼう、さといも、こんにゃくの順に炒め、★で調味する。
- ③ぶなしめじ、根深ねぎ、生揚げを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮たら完成!

トマトスープ煮

<材料(4人分)>

- ・角切豚肉 60g
- ・赤ぶどう酒 小さじ2
- ・たまねぎ 200g
- ・砂糖 0.4g
- ・にんじん 80g
- ★
- ・ケチャップ 60g
- ・じゃがいも 160g
- ・塩 0.4g
- ・トマト 100g
- ・洋風だしの素 小さじ1
- ・トマトジュース 60ml
- ・オレガノ 少々
- ・コーン 20g
- ・バジル 少々
- ・枝豆(さやなし) 40g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・パセリ 2g

<作り方>

- ①豚肉は一口大に切り、たまねぎは薄切り、にんじんは1cm角、じゃがいもとトマトは2cm角に切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ②鍋に油をしき、豚肉を炒めて赤ぶどう酒をふる。たまねぎ、にんじん、コーン、じゃがいも、枝豆の順に入れて炒め、トマトとトマトジュースを入れ、★で調味し、具材が浸るくらいの水を入れて煮込む。
- ③具材に火が通ったら、砂糖や塩で味をととのえ、仕上げにパセリ、オレガノ、バジルを加えて混ぜたら完成!