

～給食のレシピを



をご紹介します♪～

牛肉の味噌煮込み

【材料】	A	B
牛もも肉	75g	240g
酒	2g	8g
醤油	1g	2g
おろししょうが	1g	2g
うずら卵(水煮缶)	2個	4個
人参	15g	48g
つきこんにゃく	15g	40g
葉ねぎ	5g	15g
だし汁	50g	160g
味噌	2g	10g
醤油	1g	2g
砂糖	1g	4g
本みりん	1g	2g
片栗粉	2g	6g
水	4g	15g

A=こども1人分 B=大人2人分

【作り方】

- ①牛肉に酒・醤油・おろししょうがで下味をつけ15～20分おく。
- ②人参は厚さ3mmのいちよう切りにする。
- ③つきこんにゃくはザクザク切り長さ1cmぐらいにする。
- ④葉ねぎは長さ2センチの斜め切りにする。
- ⑤鍋にだし汁と調味料を合わせて沸騰させ①を入れ牛肉をほぐす。
- ⑥⑤に②③うずら卵を入れ蓋をして人参が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦⑥に火が通ったら葉ねぎと水溶き片栗粉を入れて出来上がり♪



大根せんべい

【材料】	
大根	125g
切干大根	15g
ごはん	125g
卵	25g
ベーコン	20g
にら	10g
米粉	10g
醤油	3g
本みりん	3g
●醤油	10g
●本みりん	10g
●だし汁	5g

こども5人分

【作り方】

- ①千切り大根は水で戻す。
- ②大根は皮をむいて①と一緒に粗みじん切りにする。
- ③ベーコンは7mm角に切る。
- ④にらは長さ1cmに切る。
- ⑤①～④・ごはん・溶き卵・米粉・醤油・本みりんを混ぜ合わせる。
- ⑥オーブンのトレーに⑤を厚さ1cmにひろげる。オーブン200℃8～12分焼く。
- ⑦●醤油・本みりん・だし汁を混ぜ1～2分火にかけてアルコールを飛ばし、照りをだす。
- ⑧⑥に⑦をハケでぬり、オーブン170℃1～2分再度タレをぬり1～2分焼き、切り分ける。出来上がり♪

