

6月レシピ紹介

高校生による和の給食コンテストで最優秀賞を受賞した献立を給食用にアレンジしました。野菜をたくさん使っているのが特徴です。



豚肉の生姜焼き

<材料>		4人分
豚ももこま切		200g
玉ねぎ		35g
チンゲン菜		35g
干し椎茸		2g
おろししょうが	小さじ2/3	
おろしにんにく	小さじ1/4	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
本みりん	小さじ1	
炒め油		適量

<作り方>

- ①玉ねぎは5mm幅のスライス、チンゲン菜は葉と茎に分けて1.5cmのザク切り、干し椎茸は水で戻して千切りにする。
 - ②フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを加え、豚肉を炒める。
 - ③肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、チンゲン菜の茎、干し椎茸を加えてさらに炒める。
 - ④野菜がしんなりしたら、チンゲン菜の葉と調味料を加えて仕上げる。
- ※調味料はお好みで加減してください。

レタスのみそ汁

<材料>		4人分
ベーコン		20g
たまご		1個
豆腐		80g
レタス		40g
玉ねぎ		40g
にんじん		20g
むき枝豆		20g
白みそ	大さじ1と1/2	
赤みそ	小さじ1	
かつお節		15g
水		500ml

<作り方>

- ①ベーコンは短冊切り、豆腐はさいの目切り、レタスはざく切り、玉ねぎは5mm幅のスライス、にんじんは千切りにする。
- ②鍋にだしを入れ、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを加えて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、豆腐、枝豆、みそを加える。
- ④溶き卵を少しずつまわし入れる。
- ⑤最後にレタスを入れて、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

