

給食レシピ1



麻婆豆腐

材料（2人分）

・豚ひき肉	60g	・木綿豆腐	260g
・干しいたけ	2g	・にんじん	25g
・ゆでたけのこ	50g	・ねぎ	12g
・しょうが	2.5g	・にんにく	2g
・ごま油	1g	・水	50g
A {		・砂糖	8g
・赤みそ	10g	・酒	8g
・濃口しょうゆ	10g	・中華だし	0.8g
・豆板醤	0.5g	・水	40g
・片栗粉	2g		

作り方

- ① 干しいたけは、水で戻す。干しいたけ、にんじん、ゆでたけのこはみじん切りにする。ねぎは小口切り、木綿豆腐は、大きめのさいの目切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて、豚ひき肉を炒める。干しいたけ、ゆでたけのこ、にんじんを加えて炒める。水を加えて具に火を通す。
- ③ Aの調味料を入れ、味をととのえる。木綿豆腐を加える。水とき片栗粉でとろみをつけ、ねぎを加える。

ささみのレモン煮

材料（2人分）

・鶏ささみ	100g
A {	
・薄口しょうゆ	3g (小さじ1/2)
・酒	2.5g (小さじ1/2)
・片栗粉	15g (小さじ3)
・揚げ油	適量
B {	
・砂糖	5g (小さじ2)
・薄口しょうゆ	3.5g (小さじ1/2)
・レモン果汁	2.5g (小さじ1/2)
・水	15g



作り方

- ① 鶏ささみにAの調味料で下味をつける。
- ② 鶏ささみに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 鍋でBの調味料を沸かしてたれを作る。
- ④ 揚げた鶏ささみに③の調味料をからめる。

☆ポイント☆

鶏ささみを鶏もも肉や豚肉に変えても、おいしくレモン煮ができます。

ジュリアンスーフ

材料（2人分）

・ベーコン	10g
・キャベツ	60g
・玉ねぎ	50g
・にんじん	10g
・薄口しょうゆ	2g
・コンソメ	2g
・塩	少々
・こしょう	少々
・水	250g



作り方

- ① ベーコン、キャベツ、にんじんは千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にベーコンを炒めて水を入れて沸かす。野菜を入れる。
- ③ 具に火が通ったら、Aの調味料を加え、味をととのえる