

【お願い】

主食として、ごはんは各家庭でご準備ください！ 12時30分の調理終了時までには炊きあがるようにお願いします☆彡

## < さわらの梅だれ焼き >

材 料	1人分	4人分	4人分 目安の分量	備 考	作り方	調理器具など 主な準備物
さわら	1切	4切	4切	お好みの魚でOK	①さわらに塩をふる。 ②★の材料を混ぜて、600wの電子レンジで20秒程度加熱する。 ③フライパンにサラダ油を熱し、さわらを両面焼く。（酒をふりかけてふたをし、蒸し焼きにするとうい） ④③に②をかける。	<ul style="list-style-type: none"> <li>計量スプーン</li> <li>耐熱容器（たれ用）</li> <li>フライパン</li> <li>ふた</li> <li>フライ返し</li> </ul>
塩	少々	少々	少々			
酒	少々	少々	少々	蒸し焼き用		
サラダ油	適宜	適宜	適宜			
★ねり梅	3g	12g	12g	みじん切りにした梅干しでも可。		
★酒	2.5g	10g	小さじ2			
★みりん	1.2g	4.8g	小さじ2/3			
★砂糖	2.5g	10g	大さじ1			
★しょうゆ	1.2g	4.8g	小さじ2/3			

## < 切干大根のはりはりあえ >

材 料	1人分	4人分	4人分 目安の分量	備 考	作り方	調理器具など 主な準備物
切干大根	5g	20g	20g		①切干大根は洗ってボウルに入れ、たっぷりの水で戻す。 ②15～20分ぐらい置いたら、水気をしぼり、食べやすく切る。 ③にんじんは干切り、こまつなは1cmぐらいのざく切りにする。しょうがはすりおろす。 ④②とにんじん、こまつなを2～3分ゆでて、水で冷やし、水気を切る。 ⑤しらす干しはフライパンで1～2分炒り、冷ましておく。 ⑥耐熱容器に★の材料を合わせ、電子レンジで加熱（600Wで20秒）し、冷ます。 ⑦④と⑤を⑥であえる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>包丁</li> <li>まな板</li> <li>ピーラー</li> <li>計量スプーン</li> <li>すりおろし器</li> <li>ボウル</li> <li>ざる</li> <li>鍋</li> <li>フライパン</li> <li>さいばし</li> <li>木べら</li> <li>耐熱容器（たれ用）</li> </ul>
こまつな	20g	80g	1株			
にんじん	5g	20g	1/5本			
しらす干し	3g	12g	12g			
★しょうが	0.5g	2g	1/4かけ	チューブでも可		
★砂糖	2g	8g	大さじ1			
★しょうゆ	2.5g	10g	大さじ1/2			
★酢	3g	12g	大さじ1			
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>memo</p> <p>切干大根は大根を天日干しして作ります。大根の水分がなくなるため、栄養素がぎゅっとつまっていて、生の大根と比べて、カルシウムは約20倍、鉄は約32倍含まれています。</p> <p>給食では、干した大根をいちょう切りにした「花切大根」を使ってはりはりあえを作りますが、今回は手に入りやすい切干大根を使用しました。</p> </div>						

memo


公益財団法人倉敷市学校給食会のホームページでは、「おいしい小松菜のひみつ」など、食材に関する楽しい動画を公開中です♪二次元コードから、ぜひご覧ください！



## ＜ みそ肉じゃが ＞

材 料	1人分	4人分	4人分 目安の分量	備 考	作 り 方	調理器具など 主な準備物
豚もも肉	30g	120g	120g	豚こま切れ肉 でも可	①豚肉は1cm幅に切る。 しょうが・にんにくはす りおろす。  ②にんじんは5mmのい ちよう切り、たまねぎは 一口大に切る。じゃがい もは1.5cmのいちよう切 りにして水にさらし、水 気を切っておく。  ③糸こんにゃくは軽く洗 い、食べやすく切ってか ら下ゆでし、水気を切っ ておく。  ④グリーンピースを解凍す る。  ⑤鍋にごま油を熱し、 しょうが・にんにくを入 れて炒め、香りが出た ら、豚肉を炒める。  ⑥にんじん・たまねぎ・ じゃがいもを入れて炒 め、食材がかぶるくらい の水を加えて煮る。  ⑦③を加え、火が通った ら★と④を加えてひと煮 たちさせ、一味を加えて 仕上げる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すりおろし器</li> <li>・計量スプーン</li> <li>・まな板</li> <li>・包丁</li> <li>・ピーラー</li> <li>・鍋（大1、小1）</li> <li>・木べらまたは さいばし</li> </ul>
しょうが	少々	4g	1/2かけ	チューブでも可		
にんにく	少々	4g	1かけ	チューブでも可		
ごま油	適宜	小さじ1弱	小さじ1弱			
にんじん	20g	80g	1/2本			
たまねぎ	45g	180g	中1個			
じゃがいも	90g	360g	中3個			
糸こんにゃく	20g	80g	1/2袋			
グリーンピース（冷凍）	5g	20g	20g			
★酒	1g	4g	小さじ1			
★みりん	2g	8g	大さじ1/2			
★砂糖	4g	16g	大さじ2			
★しょうゆ	5g	20g	大さじ1			
★みそ	10g	40g	大さじ2			
一味	少々	少々	少々			
水	適宜	適宜	適宜			

**memo**  
カレールウ・ウスターソース・ケチャップを  
加えてカレーにリメイクできます。



みそはしょうゆ  
で溶いてから入  
れると、ダマに  
なりにくいです。

料理検索サイト「クックパッド」では、給食や調理教室で紹介したレシピ  
を掲載しています。料理の写真と感想をアップする「つくれぼ」にぜひご  
参加ください！ 右端の二次元コードをご活用ください。



### ★「水だし」について★

スライドで紹介した水だしのつくり方です☆シ

**【材料】**

かつお節	15g
こんぶ	5g
だし用パック	1枚
水（軟水がおすすめです）	1000ml
冷水ポット	

**【つくり方】**

- ①だし用パックに分量のかつお節とこんぶを入れる。
  - ②冷水ポットに①を入れ、分量の水を加え、一晩置く。（6時間以上置きましょう）
- ※冷蔵庫で保存し、2日くらいで使い切りましょう。