

# 給食レシピ

10月



## 魚のさざれ焼き

<材料> 4切れ分

生鮭切り身(50g)	4切れ
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
パン粉	20g

鮭の切り身に、マヨネーズを加えたパン粉を乗せて焼きます。マヨネーズのおかげで魚のくせが消え、おいしく食べられます。

<作り方>

☆オーブンを250℃に温めておく。

- ①鮭に酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ②マヨネーズとパン粉を混ぜ合わせる。
- ③①の鮭の上に②のパン粉をのせて、10～12分焼く。

(鮭の大きさや厚みにもよるので、火の通り加減を確認してください。)



## 骨太ふりかけ

<材料> (作りやすい分量)

かえりにぼし	50g
花かつお	10g
塩昆布	10g
白いりごま	12g
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2

カルシウムたっぷりの食品を使った手作りふりかけです。酢が入っているのでさっぱりとしている上、酢の効果でカルシウムの体内での吸収効率が高まります。常備菜としてもおすすめです。

<作り方>

- ①かえりにぼし、花かつお、白いりごまをそれぞれフライパンで炒る。(かえりにぼしと白いりごまを炒るは、電子レンジでもできます。オーブンシートを敷いたオーブン皿に重ならないように広げ、600Wで1分加熱する。)
- ②鍋に酢～砂糖をまでを加えて火にかけ、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ③②に①と塩昆布を加え、水分がなくなるまで炒る。



かえりにぼしが手に入らない時は、ちりめんじゃこで代用してください。

## チゲスープ 4人分

### <材料>

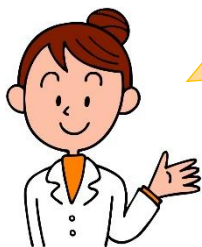
水またはスープ	500ml
にんじん	40g (4cm分)・・・いちよう切り
だいこん	120g (4cm分)・・・いちよう切り
豚肉(薄切り)	40g
酒	小さじ 1/2
白菜キムチ	20g
えのきだけ	40g (小 1/2 把)・・・根元を切って長さを半分にカット
コチジャン	少々(お好みで)
白みそ	大さじ 1
赤みそ	大さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 2/3
みりん	小さじ 1/3
にら	20g (1/4 把)・・・2cm幅

コチジャンの量はお好みで加減してください。  
合わせみその場合は合算した量をめやすに  
してください。

### <作り方>

- ①豚肉は酒で下味をつけておく。
- ②スープでにんじんとだいこん、豚肉を加えて煮る。
- ③豚肉のアクが出てきたらすくい取る。にんじんとだいこんに火が通ったら、白菜キムチとえのきだけを加えてさらに煮る。
- ④コチジャン～みりんまでを加えて、さらに煮る。
- ⑤にらを加えて一煮立ちさせたら、できあがり。

☆給食では鳥がらや豚骨を使って取ったスープを使っています。ご家庭で粉末スープの素を使う場合は、みそやしょうゆ等を減らしてお作りください。



給食で人気のピリ辛スープです。使う野菜は季節のものを中心に、お好みでどうぞ。

### <その他おすすめの具>

たまねぎ、もやし、白菜、キャベツ、小松菜、豆腐、春雨、トック(韓国の薄切り餅)など。