



平成31年4月26日（金）の献立より

あんかけ焼きそば

<材料> 4人分

Aサラダ油大さじ1 焼きそば用中華麺4玉

Bサラダ油小さじ1 しょうが少々（みじん切り） にんにく少々（みじん切り）、
豚肉40g（酒・しょうゆ各小さじ1/2をまぶす） たまねぎ120g（中2/3個・薄切り）
にんじん60g（中1/4本・短冊切り） キャベツ200g（葉2枚・短冊切り）
しめじ30g（1/3パック・ばらす） チンゲンサイ40g（1/2株・3cm幅に切る）
うずら卵水煮60g いか40g・むきえび40g（それぞれ酒小さじ1/2をまぶす）
スープ200g

★砂糖小さじ2/3 塩小さじ1/2強 酢小さじ1 酒小さじ1.5
しょうゆ小さじ2 ごま油小さじ1 片栗粉大さじ2弱（水で溶く）

<作り方>

- ① 中華麺を蒸してほぐし、Aのサラダ油で炒めておく。
- ② 鍋にBのサラダ油を入れ、しょうが・にんにくを炒めて香りを出す。
- ③ 豚肉～しめじを順に加えて炒める。スープを加えて弱火で煮込む。
- ④ うずら卵・いか・えびを加えて煮る。
- ⑤ ★の調味料を加えて味をととのえ、片栗粉でとろみをつける。ごま油を加えて風味付けする。
- ⑥ ①の中華麺をお皿に盛り、⑤のあんかけをかけたら出来上がり♪



海藻サラダ

<材料> 4人分

にんじん40g（中1/5本・せん切り） キャベツ80g（葉1枚・短冊切り）
もやし40g（1/5袋） きゅうり40g（1/3本・半月斜め切り） 海藻ミックス2g
★しょうゆ小さじ2 砂糖小さじ1強 酢大さじ1/2 ごま油小さじ1/2弱 すりごま小さじ1

<作り方>

- ① 野菜、海藻ミックスをさっとゆでたら、すぐに水冷する。ザルにあげ、水気をとる。
- ② ★の調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。①の野菜、海藻と食べる直前に合わせる。



ミルク芋

<材料> 4人分

さつまいも300g（小2本・拍子木切り） 揚げ油適量
★スキムミルク大さじ3 砂糖大さじ2 水小さじ4

<作り方>

- ① さつまいもはカラツとなるように素揚げする。油をきっておく。
- ② ★の調味料を合わせて火にかけ、①のさつまいもを加えて絡める。



給食レシピにも
チャレンジして
みてぴー！

