



おすすめ給食レシピ



No. 2

発行日

令和2年5月28日

給食の献立の中からおすすめのレシピをご紹介します。今回は和食の定番、**さばのみそ煮**と**変わりきんぴら**です。「おうちでできるバランスイ〜ナワーク」に取り組んだ後、よくかむとどんないいことがあるかを思い出しながら、よくかんで食べられるといいですね。



さばのみそ煮

〈材料 (4人分)〉

さば	4切れ(約300g)
しょうが	1片
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ2弱
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
みそ	25g
水	100cc

〈作り方〉

1. しょうがは皮を剥き、せん切りにする。
2. さばの切り身の皮目に切り込みを2か所入れる。
3. 鍋に調味料と水を入れ煮立て、しょうがを入れ、さばの皮を上にして並べ、強火で2~3分煮る。
4. 落しぶたをして中火から弱火で5~7分ぐらい煮る。

※水分量は鍋とさばの大きさにより加減してください。

変わりきんぴら

〈材料 (4人分)〉

豚肉	40g
さつまいも	20g
じゃがいも	小1個(60g)
ごぼう	8cm(40g)
にんじん	4cm(40g)
ピーマン	1/2個
つきこんにゃく	40g
炒め油	少々
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1.5
酒	小さじ1
七味唐辛子	少々
水	大さじ2程度

〈作り方〉

1. つきこんにゃくは3cmに切り下ゆでする。さつまいもは油抜きし、短冊に切る。
2. ピーマン・にんじん・じゃがいもはせん切り、ごぼうはさがきにし、ピーマンはゆで、ごぼうは水につける。
3. 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃくを炒め、火が通ったらにんじん・さつまいも・調味料・水を入れる。
4. 煮えたらじゃがいもを入れる。
(歯ごたえを残すようにする)
5. ピーマン・七味唐辛子を入れ、火を止める。

