

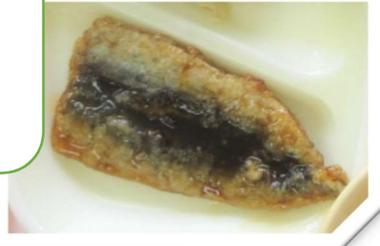


6月の給食より、ご飯が進むメニューのレシピを紹介します！

分量は目安です。ご家庭で調節してください。

☆ いわしの蒲焼き ☆ (4人分)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|--|--|---|
| いわし開き 50g かたくり粉 揚げ油 A { <ul style="list-style-type: none"> 三温糖 みりん しょうゆ 酒 水 かたくり粉 | 4枚 大さじ3 適量 小さじ2と1/2 小さじ1強 小さじ2 小さじ1 小さじ1強 小さじ1/3 | ① Aの調味料と水を加熱し、蒲焼きのタレを作る。 ② いわしは、かたくり粉をまぶして油で揚げる。 ③ 揚げたいわしにタレをからめる。 <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>給食の蒲焼きは、揚げた魚にタレをからめて作ります。甘辛いタレはさんまやさばなど、どんな魚にもよく合います。</p> </div> |



☆ 春雨サラダ ☆ (4人分)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|--|---|--|
| 緑豆春雨 キャベツ きゅうり にんじん ロースハム A { <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ 酢 ごま油 三温糖 | 20g 4枚 1/2本 小1/4本 3枚 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1弱 小さじ1 | ① 春雨はゆでて戻し、水にさらして水気を切る。 ② キャベツは細い短冊切り、きゅうりとにんじんは千切りにする。 ③ ハムは細切りにする。 ④ 野菜とハムはさっとゆでて冷却する。(給食では、サラダに入る食材も加熱することになっているため。) ⑤ ドレッシングを作り、材料を和える。 <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>リクエスト給食にも度々登場する人気のサラダです。エネルギー、タンパク質、ビタミンがとれる栄養バランスのよいサラダです。</p> </div> |

