

let'sチャレンジ給食レシピ

夏休みにご家庭で給食レシピをチャレンジしてみたいかたがでしょうか？

白身魚のマヨネーズ焼き

〈材料〉 (4人分)

A {	白身魚	4切
	塩	少々
	こしょう	少々
	白ワイン	大さじ1 1/3
B {	たまねぎ	1/4玉
	パセリ	少々
	マヨネーズ	大さじ2 1/2
	アルミカップ	4枚

〈作り方〉

- ① 白身魚にAをふる。
- ② たまねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③ Bと②をあわせて、タレをつくる。
- ④ アルミカップに①を入れて、③をかける
- ⑤ オープンで10分焼く。

梅かつおあえ

〈材料〉 (4人分)

A {	キャベツ	160g
	きゅうり	1本
	サリナスもやし	40g
	花かつお	5g
	ねり梅	3g
	上白糖	小さじ1
	濃い口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1	

〈作り方〉

- ① キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜をポイルし、流水で冷却し、水気を切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を味付けをする。

若鶏のみそ炒め

〈材料〉 (4人分)

若鶏もも	160g
酒	小さじ1/2
玉こんにゃく	40g
ごぼう	80g
人参	20g
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ1
中みそ	小さじ2
上白糖	小さじ1
濃い口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうが	5g

〈作り方〉

- ① 若鶏にお酒をふっておく。
- ② ごぼうはささがき、人参はみじん切り、さやいんげんはサッとポイルし、みじん切りにする。
- ③ しょうがはすりおろす。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、①を炒める。
- ⑤ ④にごぼう、人参を加えて炒め、火がとおったら、こんにゃくを加え、しょうがを入れる。
- ⑥ Aをあわせ、⑤に味付けをし、味がしみこんだら、さやいんげんを加えて仕上げる。

岡山市教育委員会 LINE@

岡山市教育委員会の広報専門官「こらぼん♪」が子育てアドバイスや学校給食レシピの紹介など、役立つ情報をお届けします。

岡山市教育委員会
LINE@



@okayamashikorabo

〈友だち登録方法〉

- LINEアプリで「その他」>『友だち追加』から、
- ① 「QRコード」>下記のQRコードを読み込む または
 - ② 「ID検索」>「@okayamashikorabo」と入力

