

# 給食室からこんにちは!



## 給食レシピ! 作ってみてね

### 中華サラダ

材料 4人分

- ・こまつな 60g (2cm幅に切る)
- ・キャベツ 100g (千切り)
- ・きゅうり 40g (輪切り)
- ・もやし 40g
- ・三温糖 2g
- ・穀物酢 4g
- ・しょうゆ 6g
- ・ごま油 2g
- ・塩 少々

作り方

- ① やさいをそれぞれゆでて、冷ます。
- ② 調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ③ ①と②を和える。

# 給食室からこんにちは!



## 給食レシピ! 作ってみてね

### 生揚げの甘酢煮

材料 4人分

- ・生揚げ 240g (2cm角に切る) \*下煮する
- ・三温糖 4g、水 25g、しょうゆ 5g
- ・豚肉 (小間) 40g、にんじん 60g (いちよう切り)
- ・たまねぎ 120g (薄切り)、たけのこ 40g (短冊切り)
- ・じゃがいも 120g (2cm角切り)、玉こんにゃく 60g
- ・チンゲンサイ 40g (2cm幅に切る)

調味料: 炒め油 4g、水 80g、三温糖 6g、しょうゆ 25g

トマトケチャップ 30g、塩 少々、穀物酢 6g

ごま油 2g、片栗粉 6g (倍の水で溶く)

作り方

- ① 生揚げは、調味料で下煮をする。
- ② 油で豚肉を炒め、具を入れて炒め、水を入れて煮る。
- ③ 具がやわらかくなったら、調味料 (酢以外) を入れる。
- ④ 片栗粉でとろみをつけて、チンゲンサイ、酢、ごま油を最後に入れる。