

学校給食のおすすめレシピ(令和3年度)

12月14日(火)の献立

白ご飯 牛乳 すきやき じゃこ入りゆず和え



カルシウム豊富なしらす干しを使った
さっぱりとしたあえものです☆

牛肉を使った「すきやき」も大人気!

じゃこ入りゆず和え

《 材料 5人分 》

《 作り方 》

(材料/切り方)	(正味重量)	(目安)
キャベツ	150g	葉2枚程度
きゅうり	100g	小さめ1本
人参	25g	2~3cm長さ
わかめ	25g	
しらす干し	20g	大さじ1~2
ごま油	5g	小さじ1~2
酢	6g	小さじ1~2
砂糖	8g	小さじ1~2
塩	1.5g	少々
醤油	5g	小さじ1~2
ゆず果汁	15g	大さじ1~2
ごま	15g	大さじ1

- ① キャベツは洗って芯を除き、千切りする。
きゅうりは洗ってへたを切り落とし、輪切りにする。
人参は洗って皮をむき、千切りする。
わかめはさっと洗って、ざくざく切る。
- ② 野菜とわかめを沸騰した湯でさっとゆでる。
(給食ではすべての食材に75度、1分以上の加熱が義務づけられています。)
- ③ ザルにあげて水気を切り、冷やしておく。
- ④ フライパンでごま油を温めてしらす干しを炒る。
- ⑤ ③の野菜、④のしらす干し、調味料、ごまを合わせてよく混ぜる。



ゆず果汁をかぼす果汁に
変えてもおいしいです♪