

給食の人気レシピ

給食で人気！食べやすい！

ナシゴレン



〈材料〉

- ・米…300g (2合)
- ・鶏ミンチ…140g
- ・たまねぎ…中1/2個
- ・ピーマン…1個
- ・赤パプリカ…1/3個
- ・にんにく…1かけ
- ・砂糖…20g
- ・醤油…25ml
(大さじ1と1/2)
- ・中華味…3g
(小さじ1)
- ・たまご…2個

〈作り方〉

- ① 玉ねぎ・ピーマン・パプリカを5ミリ角に切る。にんにくはみじん切りにする。卵は目玉焼きにしておく。
- ② フライパンに油を入れて熱し、にんにくを弱火で炒め、香りが出てきたら鶏ひき肉を炒める。鶏ミンチに火が通ったら、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを炒め、調味料で味をつける。
- ③ ②の中に炊いたご飯を入れて、一緒に炒めあわせる。

甘辛の味付けでご飯が進む

豚丼

〈材料〉

- ・豚肉…300g
- ・たまねぎ…中1個
- ・にんじん…1/2本
- ・ビーマン…2個
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖…大さじ2/3
- ・みりん…小さじ2/3
- ・ごま…適量
- ・油…適量

〈作り方〉

- ① たまねぎは5ミリのスライスし、人参・ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉と野菜を炒める。具材に火が通ったら、調味料を加え味付けする。
- ③ 器にご飯を盛り、②をのせて白いごまをふる。

子どもに大好評

豆腐ナゲット

〈材料〉

- ・鶏ミンチ…250g
- ・豆腐…200g (1/2丁)
- ・たまねぎ…100g (1/2個)
- ★にんにく・しょうが…適量
- ★塩・こしょう…少々
- ★マヨネーズ…25g
- ★鶏がらスープの素…0.6g
- ・片栗粉…大さじ3
- ・揚げ油…適量

〈作り方〉

- ① 豆腐を水切りする。豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、★を粘りが出るまで混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、たねをスプーンでくって形を整えながら揚げる。

ブロッコリーのおかかマヨ和え

〈材料〉

- ・ブロッコリー…1株
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・かつお節…適量



※ブロッコリーは、大きさが大小あるので調味料を調整してください。

〈作り方〉

- ① ブロッコリーをボイルし、調味料を混ぜ合わせる。