



## ☆ 給食のレシピ紹介 ☆

子ども達に人気のある給食のレシピをご紹介します。ぜひお試しください。

### こぎつねごはん

材料	4人分	切り方	作り方
精白米	三合		①研いだお米の中に、醤油を入れて三合に水加減にする。 ②フライパンに油を入れ、油揚げ、人参、調味料を入れて炒め水を適量入れ煮る。 ③炊きあがったご飯に②を混ぜる。  ※お好みで豚挽き肉を入れても美味しいです。
醤油	18g(大さじ1)		
油揚げ	20g(約1枚)	角切り	
人参	60g(1/2本)	みじん	
本だし	6g(大さじ1)		
醤油	36g(大さじ2)		
酒	15g(大さじ1)		
砂糖	15g(大さじ1)		
油	7g(大さじ1/2)		
水	適量		

### 魚のマヨネーズ焼き

材料	4人分	切り方	作り方
生鮭	4切れ		①フライパンで作る場合は、玉葱は炒めておく。 (オーブンやグリルでやく場合は、炒めずに味噌、マヨネーズと合わせる。) ②味噌、マヨネーズ①を混ぜ合わせる。 ③フライパンで鮭を両面焼いたら、上に②をのせ、蓋をして1分程度加熱する。  ※オーブンで焼く場合は、給食ではスチームを入れながら、鮭を200℃13分、マヨネーズをのせて3分焼いています。 ※給食では、鶏もも肉でも提供しています。
味噌	16g(大さじ1弱)		
マヨネーズ	28g(大さじ2+小さじ1)		
玉葱	70g(1/3個)	みじん	

