



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **春** レシピ

海鮮中華丼

<材料> (4人分)

米	2合
かのこいか	200g
むきえび	80g
ベビーほたて	80g
なると	20g
ピーマン	30g
にんじん	60g
玉ねぎ	150g
チンゲン菜	150g
たけのこ水煮	60g
干しいたけ	5g
きくらげ	5g
にんにく	少々
しょうが	少々
油	小さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1強
こしょう	少々
オスターソース	小さじ1
ごま油	小さじ2
かたくり粉	大さじ2強
鶏がらスープ	小さじ1

<作り方>

- 1 ピーマン、にんじん、たけのこは短冊切、しいたけはもどしてせん切り、玉ねぎは楕形切り、チンゲン菜はざく切りにし、葉と茎の部分を分けておく。なるとは輪切にする。
- 2 いか・ほたて・むきえびは解凍し、さっと茹でる。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め香りを出す。
- 4 チンゲン菜以外の野菜をいれ全体に油がなじむように大きく回す。
- 5 鶏がらスープ、水を加え、煮立ったら、いか、えび、ほたて、チンゲン菜の葉の部分を入れる。
- 6 **A**の調味料で味つけをし、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、最後にごま油を回しかける。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

399kcal

たんぱく質

18.7g

脂肪

3.1g

カルシウム

64mg

塩分

1.7g

A



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **春** レシピ

小松菜のサラダ

＜材料＞	（4人分）
小松菜	100g
きゃべつ	80g
きゅうり	60g
ホールコーン(缶)	40g
ロースハム	10g
A サラダ油	小さじ2
酢	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1 弱
砂糖	小さじ1 弱
白ワイン	小さじ1 弱

＜作り方＞

- 1 小松菜はゆでて、5cm 位に切る。
- 2 きゃべつ、きゅうり、ハムは千切りにする。
- 3 小松菜・きゃべつは、ゆでて冷やす。
- 4 **A**の調味料でドレッシングを作り、野菜と、コーン、ハムをあえる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

37kcal

たんぱく質

1.5g

脂肪

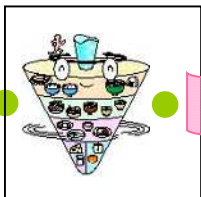
1.7g

カルシウム

56mg

塩分

0.5g



給食の献立から

地場産野菜を使った給食 **春** レシピ

中華風混ぜごはん

＜材料＞	（4人分）
米	2合
A 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
（混ぜごはんの具）	
豚肉	100g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
生姜	少々
小松菜	50g
(乾)しいたけ	5g
にんじん	30g
ごま油	小さじ1 強
B 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

＜作り方＞

- 1 米を洗い、**A**の調味料を加えて炊く。
- 2 豚肉は千切りにし、みじん切りの生姜・しょうゆ・酒で下味をつけておく。
- 3 しいたけは戻して千切り、人参も千切りにする。
- 4 小松菜はゆでて、2cm くらいに切っておく。
- 5 ごま油で豚肉・しいたけ・にんじんを炒める。
- 6 5に**B**の調味料と小松菜を加える。
- 7 炊き上がったごはんに、6の具を混ぜる。

※ 調味料は、ご家庭で適宜加減してください。

《1人分》

エネルギー

283kcal

たんぱく質

7.8g

脂肪

3.2g

カルシウム

26mg

塩分

0.9g