



きゅうしょく

給食レシピ

No.4



きゅうしょく にんき しょうかい つく くだ
給食で人気のレシピをご紹介します。ぜひおうちで作ってみてくださいね！

じゃが芋の味噌サラダ

【材料5人分】

じゃが芋 …大きめ2コ
きゅうり …小1本弱
にんじん …中1/4
キャベツ …葉大2枚
味噌 …小さじ2弱
しょうゆ …小さじ2弱
酢/砂糖 …小2/大1/2
サラダ油/ごま油…大1/2/小1/2

【作り方】

- ①じゃが芋・人参はいちょうぎりにし、茹でる。
 - ②きゅうりは輪切り・キャベツは短冊切りにし、茹でる。
- [ドレッシング]
・ごま油とサラダ油をまぜる。
・調味料を加熱し、まぜる。
・油と、調味料を混ぜ合わせる。
- ③冷ました野菜とドレッシングを和える。
 - ④完成！！



ふきく やさい
不足しがちな野菜をおうちにある
調味料で食べやすく！！

鯖のごまみそ焼き

【材料5人分】

鯖 …4切れ
味噌 …大1
砂糖 …大1と1/2
酒 …小1
みりん …小1
白すりごま …大1
白いりごま …大1

【作り方】

- ①味噌からすりごままでを混ぜて味噌ダレを作る。
 - ②鯖を天板に並べ、味噌ダレを切り身の上のにせる。
 - ③その上にごまをまんべんなくふりかけ、オーブンで焼く。
- 目安 180℃ 10分

さかな
魚にタレをかければ
食べやすく、ごはんも進む！



ほか かわし がっこうきゅうしょく しょうかい
この他にも、柏市の学校給食を「クックパッド」でご紹介しています！！

かわしが がっこうきゅうしょく けんさく
「柏市学校給食」で検索してみてください☆