



きゅうしょく

給食レシピ

No.6



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！

中華ちまき

<材料5人分>

もち米 …160g
 シャーミー …3g
 焼き豚 …40g
 干し椎茸 …4g
 たけのこ水煮 …40g
 ながねぎ …1/4本
 にんじん …中1/8本
 生姜/ごま油 …少々/大1/2
 しょうゆ/酒 …各大1と1/2
 さとう/水 …小1/80g
 グリンピース …5g

【作り方】

- ①もち米を洗米し、一晩浸水する。当日、ザルにあげておく。
- ②シャーミー・干し椎茸はぬるま湯で戻しておく。
- ③生姜はみじん切り、その他の野菜は粗みじん切りにする。
焼き豚は色紙切りにする。
- ④ごま油を熱し、人参・椎茸・ねぎ・たけのこ・シャーミーの順に炒め、調味する。
- ⑤もち米を加え、透き通るまで弱火で良く炒める。水を加えて水分がなくなるまで炒め、グリンピースを加える。
- ⑥ホイルに1人分ずつ包み、穴を開け約30分を目安に蒸して完成！



5月の『こどもの日』にあわせていかがでしょうか♪



ブロッコリーの中華サラダ

<材料5人分>

ブロッコリー…1株
 じゃが芋 …大きめ1コ
 にんじん …中1/4
 ごま油 …5g
 サラダ油 …5g
 酢 …10g
 塩/こしょう…2g/少々
 しょうゆ …5g
 砂糖 …5g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ②じゃが芋・人参はいちょう切りにし、茹でる。
 <ドレッシング>
 ・ごま油とサラダ油を混ぜ合わせる。
 ・調味料を混ぜ合わせる。
 ・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て完成！



切り方を変えれば食感も変わりますよ♪



ほか かしわし 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！！

かしわし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☆