

学校給食レシピ

富谷市学校給食センターで提供している給食のレシピをご紹介します！

★舞茸のオイスターソース炒め★

材料(4人分)

- ・舞茸・・・・・・・・・・ 80g
- ・豚肉・・・・・・・・・・ 80g
- ・たけのこ(細切り) 40g
- ・赤ピーマン(千切り) 20g
- ・枝豆・・・・・・・・・・ 20g
- ・サラダ油・・・・・・・・ 小さじ1
- ・おろしにんにく・・・・ 2g
- ・オイスターソース・・大さじ1
- ・上白糖・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・濃口醤油・・・・・・・・ 小さじ1
- ・でんぷん(水溶き) 適量

舞茸を使用した炒めものです。
風味豊かな舞茸が絶品です！

作り方

- ① サラダ油で、豚肉とにんにくを炒める。
- ② ①に、たけのこを加え炒める。
- ③ ②に、ある程度火が通ったら、舞茸を加える。
- ④ 調味料とでんぷん(水溶き)を加え、千切りにした赤ピーマンと枝豆を入れ、炒めて完成です。

★鶏肉のバーベキューソース★

子どもたちに、人気のメニューです。レモンの酸味がふんわりときいた甘じょっぱいタレをからめた唐揚げです。

材料(4人分)

【肉の下味】

- ・鶏もも肉・・・・・・・・ 200g
(4切)
- ・塩・・・・・・・・・・ 1g
- ・白こしょう・・・・・・ 0.2g
- ・濃口醤油・・・・・・・・ 小さじ1
- ・でんぷん・・・・・・ 適量

作り方

- ① 鶏肉に下味をつける。
- ② 鶏肉に、でんぷんをまぶし、油で揚げる。(170℃・5～6分程度)
- ③ タレを合わせて加熱し、②を③にからめ、完成です。

【タレ】

- ・おろしにんにく・・・・ 3g
- ・おろし生姜・・・・・・・・ 3g
- ・上白糖・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ・濃口醤油・・・・・・・・ 大さじ1
- ・みりん・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・清酒・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・水・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ・レモン果汁・・・・・・ 小さじ1
- ・ケチャップ・・・・・・ 小さじ1