

西伯郡学校給食お手軽メニューレシピ集

学校給食から
家庭の味へ



おうちで
作ろう♪

西伯郡学校給食会栄養士部会

令和2年度

豚肉のかりん揚げ



使用した
地場産物

豚肉

ポイント

甘辛味が大人気の一品です。タレがしっかりしているので、下味の塩は控えめにしてもおいしくできます。

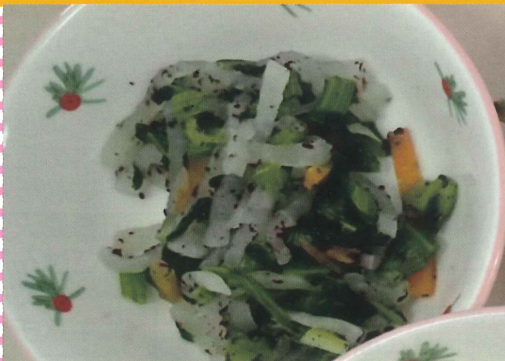
角切り肉にすることで、「かみかみ」メニューになります。

材料名	分量(5人分)	作り方
豚肉(もも角切り)	300 g	①豚肉に塩、しょうが汁、酒で下味をつける。 ②①にかたくり粉をまぶして、170℃の油で揚げる。 ③鍋に濃口しょうゆ、砂糖、水を入れてひと煮立ちさせる。 ④揚げた豚肉を③のタレにからめる。
塩	ひとつまみ	
しょうが汁	1かけ分	
酒	大さじ1	
かたくり粉	大さじ3	
濃口しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
水	大さじ1	
揚げ油	適量	



1人あたり165kcal

ゆかり和え



使用した
地場産物

こまつな
だいこん
にんじん

ポイント

あと一品欲しいというときに簡単に作れる和え物です。どんな野菜にも合うので、冷蔵庫に残っている野菜でぜひ作ってみてください。

材料名	分量(5人分)	作り方
こまつな	100 g	①こまつなは1cm幅に切り、だいこんとにんじんは千切りにする。 ②野菜は全て沸騰した湯で、素早くゆで、よく冷ます。 ③野菜の水気をしっかりしぼり、ゆかりごはんの素と薄口しょうゆで味付けをする。
だいこん	130 g	
にんじん	30 g	
ゆかりごはんの素	大さじ1/2	
薄口しょうゆ	小さじ1	

1人あたり11kcal