

# 学校給食人気メニュー紹介

これまで「ヘルプデスクだより」でご紹介してききました人気のメニューです。

どうぞご活用ください。

みな様の学校の人気メニューも是非お知らせください。



1. にんじんシリシリ
2. キムチスープ
3. もやしのおムル
4. カジキのあげ煮
5. 磯香和え
6. ひじきのごま風味
7. カジキの角煮



# 1. にんじんシリシリ



## 材 料(1人分)

にんじん……23g  
ツナ缶……16g  
卵……16g  
いため油……0.5g  
しお……0.2g  
こしょう……0.02g  
しょうゆ……1g

## 作り方

- ①にんじんをせん切りにする。
- ②熱したフライパンに油をいれ、①のにんじんを炒める。
- ③ツナを加えて炒める。
- ④溶いた卵をいれ、炒り卵のように炒め、しお、こしょう、しょうゆで味をととのえる。

## 調理のコツ

こげやすいので、卵を入れたら、こがさないように！

## 2. キムチスープ



### 材 料(1人分)

ごま油……0.5g	白菜……20g
にんにく……0.2g	豆腐……15g
しょうが……0.2g	トック……10g
豚もも肉……15g	長ねぎ……5g
白菜キムチ……10g	にら……8g
にんじん……10g	みそ……5g
大根……15g	しょうゆ……2g
玉ねぎ……15g	鶏ガラスープ……2g
しめじ……6g	ポークブイヨン……2g
	水分……90cc

### 作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、キムチは食べやすい大きさ、にんじん、大根はいちょう切り、玉ねぎは1cm幅、白菜は2cm幅、長ねぎは小口切り、にらは3cmの長さに切っておく。
- ②ごま油で、にんにく、しょうがを炒め、豚肉を炒め、キムチを入れて炒める。
- ③スープを加えて、にんじん、大根、玉ねぎ、しめじ、白菜の順に煮る。  
野菜に火が通ったら、赤みそとしょうゆで味をつけ、豆腐、トック、長ねぎ、にらを加えてひと煮立ちさせる。

### 3. もやしのおムム



#### 材 料 (1人分)

ごま油……0.5g	}	さとう……0.4g
にんにく……0.1g		す……1g
鶏ささみ肉……5g		しょうゆ……3.5g
もやし……40g		さけ……0.5g
小松菜……20g		いいごま……0.7g
にんじん……5g		

#### 作り方

- ① にんにくはみじん切り、小松菜は茹でて 1.5 cm 位に切り、にんじんはせん切りにして茹でておく。
- ② ごま油で、にんにくを炒め、鶏ささみ(ごま)肉を炒める。
- ③ 茹でたもやし、小松菜、にんじんを入れて、調味料を入れる。
- ④ 最後に炒ったいいごまを入れる。

## 4. カジキのあげ煮



### 材 料(1人分)

- カジキ角切り……70g
- しょうが……0.5g
- しょうゆ……1g
- 片栗粉……15g
- あげ油
- さとう……3g
- しょうゆ……3g
- カレー粉……0.2g
- 水分……少量

### 作り方

- ①カジキの角切りは、しょうがのみじん切り、しょうゆに漬けこみ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②さとう、しょうゆ、カレー粉、水分を煮立ててたれを作る。
- ③①に②のたれをからめて、出来上がり。

## 5. 磯香あえ



### 材 料(1人分)

小松菜……35g  
もやし……23g  
刻みのり……0.3g  
しょうゆ……2.5g  
ごま油……1.3g

### 作り方

- ①小松菜、もやしはゆでて水けを切る。
- ②刻みのり、しょうゆ、ごま油で①を和える。

## 6. ひじきのごま風味



### 材 料(1人分)

油……………0.5g  
ひじき……………2g  
さけ……………1g  
みりん……………1g  
さとう……………0.5g  
しょうゆ……………2g  
白いごま……………1.5g

### 作り方

- ①ひじきは水につけて戻して洗い、水気をきっておく。
- ②白ごまは、から炒りにする。
- ③鍋に油を入れて熱し、ひじきを入れて炒める。
- ④調味料を加え、味がよくしみたら白ごまをふり入れ、よく混ぜる。

### 調理のコツ

ひじきの水分がなくなるくらいまで、よく炒める。

## 7. カジキの角煮



### 材 料(1人分)

カジキ角切り	60g
こんにゃく	25g
しょうが	1.5g
しょうゆ	1g
さとう	3g
みりん	3g
水分	2.4g

### 作り方

- ①こんにゃくは角切りにして、ゆでておく。  
しょうがは細かいせん切りにする。
- ②しょうゆ、さとう、みりん、水分の調味液を煮立たせ、しょうが、こんにゃく、カジキの角切りを入れて煮る。