

2020年度

## 学校給食人気メニュー紹介

～第8弾～

1年間「ヘルプデスクだより」でご紹介してきました

人気メニューが集合！です

今年度は コロナ禍により学校訪問を控えたため

紹介数は少ないですが おいしいものがいっぱい！です

毎日の給食づくりのために ご活用ください

1. さつまいもとちくわの揚げ煮
2. 牛肉とフロッコリーの  
オイスターソース炒め
3. パリパリサラダ
4. 豚肉と大根のミルク味噌煮
5. 手作り清見ジャム

\*分量は、一部を除きすべて1人分です\*

# 1. さつまいもとちくわの揚げ煮



さつまいも…………… 60g  
ちくわ…………… 20g  
揚げ油…………… 2.4g

A { さとう…………… 3.5g  
しょうゆ …… 1g  
水 …… 2g  
黒いりごま …… 0.5g

- ① さつまいもは、2cmくらいの厚いちょう切りにし、水にさらしてアクを取り、水切りをしておく  
ちくわは、1.5cmくらいの輪切りにする
- ② ①をカリッとから揚げにする
- ③ Aを混ぜて加熱をしてとろみをつけ、タシを作る
- ④ ③のタシを②にからめ、黒いりごまをふる

★ちくわを使うので、ちょっぴり塩分多め  
でも、大学いも風で  
すごくおいしい人気のメニュー！です

## 2. 牛肉とフロッコリーのオイスターソース炒め



油	0.5g	しょうゆ	4g
たまねぎ	30g	酒	3g
牛もも肉	70g	オイスターソース	4g
しめじ	10g	〔片栗粉	1g
赤ピーマン	10g	〔水	2g
フロッコリー	25g		

- ①牛肉は、ひと口大に切る  
たまねぎは5mmのスライス、しめじは小房に分け、  
フロッコリーは小房に切り分ける
- ②フロッコリーを固めに塩ゆでにする
- ③油で、たまねぎとしめじを炒め、牛肉を加えてさらに炒める
- ④調味料を加えて炒め、赤ピーマンを入れてさらに炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤②のフロッコリーをのせて、仕上げる

★牛肉を豚肉に変更してもおいしい！です

### 3. パリパリサラダ



〔  
ワントンの皮 …… 4g  
揚げ油 …… 適量  
ホールコーン …… 10g  
キャベツ …… 40g  
にんじん …… 5g

〔  
サラダ油 …… 1g  
ごま油 …… 0.5g  
しょうゆ …… 1g  
酢 …… 1g  
塩 …… 0.1g  
こしょう …… 0.01g

- ①ワントンの皮は短冊に切り、パリッと揚げる
- ②キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする
- ③ホールコーンと②をゆでる
- ④調味料を混ぜ加熱して、ドレッシングを作る
- ⑤③と④をあわせる
- ⑥食べる直前に①を上に乗らす

★パリパリのワントンの皮と  
ゆで野菜がマッチング

★ワントンの皮をじゃがいもや  
れんこんにしても おいしい!

## 4. 豚肉と大根のミルク味噌煮

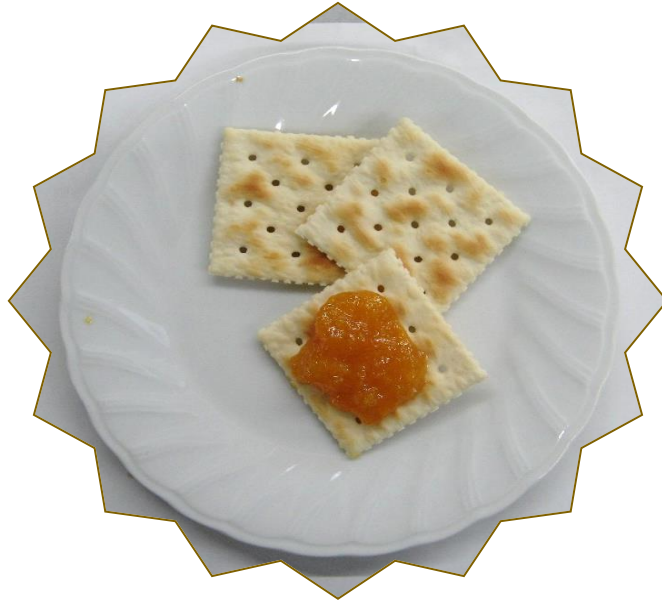


大根	80g
にんじん	35g
豚ももこま肉	60g
ぶなしめじ水煮	20g
津久井味噌	5.5g
牛乳	50g
グリーンピース	5g
ガラスープ (固形コンソメ)	30g

- ①大根とにんじんは、乱切りにする  
ぶなしめじ水煮は、汁を切っておく
- ②ガラスープに、大根・にんじん・豚ももこま肉と  
ぶなしめじを入れて煮る
- ③味噌で味を整える
- ④最後に、牛乳とグリーンピースを入れて仕上げる

★みそクリームシチューのようで  
とてもおいしく、あたたまりまーす

## 5. 手作り 清見ジャム



清見(厚皮をむいたもの)……………30g  
上白糖 …………… 10g  
レモン ……………2g

- ①清見は厚皮をむき、皮ごとフードプロセッサーにかける
- ②重量の30～40%の上白糖を加え、煮詰める
- ③レモン汁を加え、出来上がり

★デコポン・みかん・ニューサマーオレンジ  
湘南ゴールドなどがジャムに合います

～清見豆知識～  
温州みかん+オレンジの交配  
種が少なく果汁が多い  
3～5月に多く出回る

**皆様の学校の人気メニューも**

**ぜひお知らせください**

**お待ちしております！**

**県学校給食会ヘルプデスク宛てに  
FAXなどでお知らせください**