

12月の給食おすすめレシピ

水菜のじゃこサラダ



水菜はなべでも
サラダでも
おいしいです。



<材料> 4人分

しらす干し	8g	調味料	酢	大さじ 1/2
ごま油	適量		うす口しょうゆ	小さじ 1
			さとう	小さじ 1
大根	120g		サラダ油	小さじ 1
水菜	60g		塩	少々
人参	20g		こしょう	少々

<作り方>

- ① 大根、人参は千切り、水菜は4cmの長さに切る。ゆでて水にさらし、水分を切る。
- ② しらす干しは、ごま油で煎って冷ます。
- ③ ①と②をよく混ぜ合わせた調味料と和えて仕上げる。

レバーとさつまいものあげがらめ



さつまいもは
食物繊維が
たっぷりの食
材です。



<材料> 4人分

鶏レバー	120g	さつまいも	100g		
片栗粉・小麦粉	適量	揚げ油	適量		
下味	にんにく	1/2 かけ	ピーマン	20g	
	しょうが	1/2 かけ	調味料	こい口しょうゆ	小さじ 2
	こい口しょうゆ	小さじ 1		さとう	小さじ 1
	酒	小さじ 1		みりん	小さじ 1

<作り方>

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。鶏レバーは一口大に切り、熱湯でゆで、下味の調味料につけこむ。
- ② さつまいもは2~3cmの角切りにし、水にさらし、水気をふき取る。
- ③ ピーマンは千切りにし、熱湯でさっとゆで、冷ます。
- ④ さつまいもは素揚げにする。①のレバーに片栗粉・小麦粉を合わせたものをまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちさせ、④のさつまいもとレバー、③のピーマンを加え、からめて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。