

給食レシピにchallenge!

夏休み中に料理にチャレンジしてみましょう!



●ジャージャー麺●

材料(4人分)

蒸し中華麺(やきそば)	4食分(炒めておく)	★トウバンジャン	小さじ1
しょうが、にんにく	各少々	★砂糖	小さじ1
豚挽き肉	200g	★赤味噌(普通の味噌でもOK)	80g
干し椎茸	2~3枚	★しょうゆ	大さじ1
たけのこの水煮	80g	★塩、こしょう	少々
人参	1/2本	片栗粉、水	
玉ねぎ	1/2個	ごま油	小さじ1
中華スープ	240cc	もやし	2/3袋
		きゅうり	1/2本
		しろゴマ	適量

【作り方】

- ① 肉と、みじん切りした野菜、椎茸、たけのこを炒め、スープを入れて、★の調味料を入れて煮込む
- ② 味を整え、片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる(片栗粉は大さじ1を同量の水で溶いて入れます)
- ③ ②を炒めた麺にかける
- ④ 茹でたもやしと千切りにしたきゅうりをトッピングしてできあがり

*ご家庭で作る場合のスープは市販の中華スープなどを活用しても良いと思います。

●レタススープ●

材料(4人分)

中華スープ	700cc
豚こま	100g
ベーコン	1枚
人参	1/3本
レタス	1/2玉
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

【作り方】

- ① 肉、ベーコンを炒め、スープ、人参を入れる
- ② 人参が柔らかくなったら、レタスをちぎって入れ、調味料で味付けして、できあがりです。

コンソメや、中華だしなどを使用しなくてもベーコンからいい味が出ます!



●オレンジゼリー●

材料(4人分)

オレンジジュース	200cc
水	150cc
粉寒天	5g
砂糖	大さじ3

【作り方】

- ① 粉寒天はひたひたの水でふやかしておく
- ② 水に①を入れ、軽く沸騰させて完全に溶かす
- ③ ②に砂糖を入れ、よく溶けたらオレンジジュースを入れる
- ④ 容器に流し込み、冷やし固める

*保存容器など、大きめの容器で作ри、スプーンなどで、ゼリーを崩してお皿に盛ってもきれいですよ。

