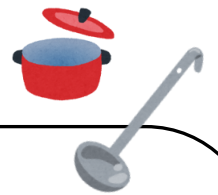




# 夏休みクッキング



夏休みに料理にチャレンジしてみましょ！



## 給食の定番 ジャージャー麺

### 材 料 (4人分)

* 蒸し中華麺	720g	● 塩	小さじ1/3
中華麺でも良い	(4袋)	● こしょう	少々
● ごま油	小さじ1	★ 赤味噌	80g
● しょうが	2g	★ 砂糖	大さじ1
● にんにく	一かけ	★ 豆板醤	小さじ1/2
● 豚ひき肉	160g	★ 醤油	大さじ1
● ねぎ	大1本	★ ごま油	小さじ1
● 干し椎茸	2枚	片栗粉	20g
● たけのこ水煮	80g	同量の水	
● 玉ねぎ	100g		
● 人参	小1本		
● ガラスープ	300cc		
○ もやし	160g		
○ きゅうり	40g		

### 切り方

にんにく→みじん切り    しょうが→みじん切り    干し椎茸→みじん切り  
 たけのこ水煮→みじん切り    玉ねぎ→みじん切り    人参→みじん切り  
 きゅうり→千切り

### 下準備

- \* ★の合わせ調味料を混ぜておく
- \* もやしを茹でておく

### 調 理

- ① 麺をほぐしながら沸騰した湯で茹でる。  
茹で上がった後流水で洗いぬめりをとって、油を少量加えからめておく  
(麺がくっつかないようにするため)
- ② ごま油で、にんにく、しょうがを炒め、更に豚ひき肉、みじん切りの野菜を順番に加えて炒める。
- ③ スープを加えて少し煮る。
- ④ ★の合わせ調味料を加えて一煮立ちさせる。
- ⑤ 水溶性片栗粉でとろみをつける(好みのかたさにに仕上げる)  
\*給食ではもやしときゅうりは、食べる時にトッピングしています。

## 簡単！レタススープ

### 材 料(4人分)

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

### 切り方

ベーコン	短冊切り
人参	千切り
レタス	手で小さくちぎる

### 調 理

- ① 肉、ベーコンを炒め、塩を振り、人参も加えて炒める、スープを加える。
- ② 人参が柔らかくなったら、レタスを入れて、醤油とこしょうを入れて、味を調える。
- ③ 最後にごま油を入れる。

## 1学期の大人気デザート サイダーゼリー



### 材 料4人分)

● 粉寒天	4g(一袋)
● 水	200cc
● 砂糖	30g
● サイダー	1リットル
● みかん缶	適量

### 調 理

- ① 鍋に、水と粉寒天を入れ、火にかけ、寒天を溶かしながら混ぜ、沸騰させる。
- ② ①に砂糖を加え、沸騰させながらよく混ぜる。
- ③ 火を止め、サイダーを入れ、よく混ぜる。
- ④ 容器にみかんを入れ、サイダー液を流し入れ、冷蔵庫で冷やして完成。

市販の寒天は4gずつに  
個包されているものが多いです

\*大きな入れ物に、流し入れて、スプーンですくって取り分けるのもきれいですよ！