



【白河市大信学校給食センター】

レシピ1 清流豚丼(具)



★地元で生育された「白河高原清流豚」を使用した地場産物活用献立です。
「お肉が柔らかくてご飯によく合う」「しょうがのきいたタレがおいしい！」
とこども達からも大好評のメニューです。

【材料】4人分

豚ばら肉コマ	40g
豚モモ肉コマ	80g
おろししょうが	小さじ2/3
おろしにんにく	小さじ2/3
玉ねぎ	120g
糸コン	60g
きざみ庄内麩	10g
サラダ油	小さじ1/2
☆上白糖	小さじ1
☆清酒	小さじ1
☆みりん	小さじ1
☆こいくちしょうゆ	小さじ2
☆だしの素	小さじ1/3

(作り方)

- ① 玉ねぎは半分に切り、5ミリ幅に切る。
- ② 麩は戻しておく。
- ③ 糸コンは食べやすい大きさに切ってゆで、ザルにあげ、水分をきる。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をしいて、おろししょうが、おろしにんにくを軽く炒めたら豚肉を入れる。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑥ 糸コンを加え、☆の調味料を入れ、全体に火が通り、味が染み込むまで中火から弱火で加熱する。
- ⑦ 麩を加え、味が染みたら出来上がり。



レシピ2 もやしのごま酢和え



★シャキシャキのもやしとごま酢の味わいが人気の副菜です。

【材料】4人分

もやし	160g
にんじん	20g
ピーマン	20g
味付油揚げ	20g
カットわかめ	1.5g
白いりごま	小さじ1/2
☆三温糖	小さじ1/2
☆米酢	小さじ1.5
☆こいくちしょうゆ	小さじ1.5
☆ごま油	小さじ1/2

(作り方)

- ① にんじんとピーマンは千切りにする。
- ② もやし、にんじん、ピーマンをゆでて、冷ましておく。
- ③ 味付油揚げは千切り、わかめは戻しておく。
- ④ ☆の調味料を合わせておく。
- ⑤ ②と③を合わせ、ごまを加え、④の合わせ調味料で味付けをする。

レシピ3 手作り鶏つくねチーズ焼き



★「チーズが苦手でもおいしく食べられました!」「栄養バランスがよくておいしい!」などの声が聞かれる人気レシピです。



【材料】4人分

鶏ひき肉	100g
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	50g
チーズ	30g
☆食塩	少々
☆白こしょう	少々
☆ナツメグ粉	少々
☆パン粉	大さじ3
☆マヨネーズ	大さじ1
☆トマトケチャップ	大さじ1/2
☆中濃ソース	大さじ1/2
☆白ワイン	小さじ1
☆牛乳	小さじ2

（作り方）

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。チーズは5mm角に切る。
- ② ひき肉と①を合わせ、☆の調味料を全て加えてよく練る。
- ③ 鉄板にクッキングシートを敷き②を平らに伸ばし、200度のオーブンで20分焼く。
- ④ 火が通り、焼き色がついたら切り分けて出来上がり。

※小判型にしてフライパンで焼いてもOKです。

※塩少々は、親指と人差し指でつまんだ量で、約0.5g(小さじの1/8)です。

