

新島小学校 給食試食会レシピ


2019. 7. 1(月)

ちらしずし そうめん汁 鉄骨サラダ フルーツゼリー 牛乳

◇ちらしずし

材料(4人分)	作り方
<p>☆ずし飯 ごはん 4人分 すし酢 酢 大さじ1強 砂糖 小さじ2 塩 1g</p> <p>☆ちらしずしの具 鶏もも肉 20g 干し椎茸 1g 人参 中1/4本 たけのこ 30g程度 油揚げ 1枚 しょうゆ 大さじ1強 砂糖 大さじ1 酒 小さじ1弱 みりん 小さじ1弱 だし汁 80g</p> <p>☆れんこん れんこん 20g程度 酢 大さじ1強 砂糖 大さじ1強 だし汁 大さじ1強 水 適量</p> <p>☆錦糸卵 油 適量 たまご 1個～2個</p> <p>☆絹さや 絹さや 8～10枚</p>	<p>①ご飯を炊き、寿司飯にする。 ②ちらしずしの具の野菜は線切りにして、調味料で煮込む。 ③絹さやはスジをとり、千切りにして茹でておく。 ④れんこんはいちょう切りにして、調味料で煮込む。 ⑤卵で錦糸卵を作る。 ⑥①のご飯に②と④を混ぜる。 ⑦錦糸卵、絹さやを飾る。</p> <p>給食では☆形に切ったにんじんを使いました！</p> <div data-bbox="957 1164 1388 1500" data-label="Image"> </div>


◇そうめん汁

材料(4本分)	作り方
そうめん 20g 鶏肉 20g オクラ 4~5本 ねぎ 中1/2本 塩 1g 酒 大さじ1弱 しょうゆ 大さじ1弱 蒸しかまぼこ 1/4本程度 だし汁 600~800ml	①そうめんは3つに折っておく。 ②にんじんはせん切り、おくら、ねぎは小口切り かまぼこは食べやすい大きさに切る。 ③だし汁の中にそうめん以外の具を入れて煮込む。 ④調味料で味を整える。 ⑤そうめんをスープに入れ煮る。 
	給食では、星型のかまぼこを使用しました！

◇鉄骨サラダ

材料(4人分)	作り方
大根 2cm 人参 小1/4本 きゅうり 中1/2本 ひじき 5g じゃこ 15g 酢 小さじ1 砂糖 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1強 ごま油 小さじ1/2 油 小さじ1/2	①ひじきを水につけて戻しておき茹でる。 ②野菜は食べやすい大きさにきって、茹でておく。 ③じゃこは乾煎りしておく。 ④ドレッシングは混ぜて加熱し、冷ましておく。 ⑤野菜・ひじき・じゃこ・ドレッシングを良くまぜる。

◇フルーツゼリー

材料(4人分)	作り方
みかん缶 30g程度 りんご缶 30g程度 上白糖 小さじ4 寒天 1g 水 180g ゼリーカップ 4個	①ゼリーカップに果物を入れておく。 ②水に寒天、砂糖を入れて沸騰させて寒天を煮溶かす。 ③ゼリーカップに②を注ぎ、荒熱が取れたら 冷蔵庫に入れて固める。 

◇牛乳