

# 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><b>☆ずし飯</b>            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><b>☆ちらしずしの具</b>            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><b>☆れんこん</b>            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><b>☆錦糸卵</b>            油 適量            たまご 1個～2個</p> <p><b>☆絹さや</b>            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