

作ってみませんか？



※大量調理のレシピのため、調味料の加減が必要な場合があります。お好みで調整して下さい。

## ●手作りハンバーグ

### ☆材料☆ (4個分)

あいびきミンチ (国産牛豚50%)	220g
塩・こしょう・ナツメグ	少々
マッシュポテト	40g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
水	20g
米粉	大さじ1弱
ケチャップ	大さじ1と1/3
ウスターソース	大さじ2/3
さとう ※お好みで	大さじ2/3

「卵・乳・小麦」のアレルギーをもつ皆さんも、同じものを給食で食べられるように考案!!ふっくらもちり！オリジナル手作りハンバーグです。

### ☆作り方☆

- ① たまねぎ・にんじんは、みじん切りにする。マッシュポテトは、じゃがいもをゆでてつぶして作っておく。
- ② ミンチと塩・こしょう・ナツメグをよくこねておく。水・米粉・①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を成形して、オーブンで焼く。  
※給食ではスチームが出るオーブンで230℃20分焼いています。
- ④ ソースを合わせておき、焼けたハンバーグにかける。

高知県のしょうがを使った「しょうが煮」です。ごはんが進む一品です。

## ●さばのしょうが煮

### ☆材料☆ (4人分)

さば切り身	4切れ
しょうが	7g (干切り)
しょうが	2g (すりおろし)
さとう	18g
みりん	大さじ2
濃い口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
水	100g

### ☆作り方☆

- ① しょうがは、干切りとすりおろしをつくっておく。
- ② 鍋に、さばとしょうがを入れ、調味料をそそぐ。
- ③ 落しぶたをして、中火にかけ、煮汁がトロリとするまで煮る。  
※さばは、血合いや汚れを取り除いてから煮ましょう。

大量調理用の量なので、家庭では調味料を増やすなど、様子を見て作して下さい。

## ●みそカツ

### ☆材料☆ (4人分)

豚肩ロース	4枚
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ2強
水	大さじ2
パン粉	適量
揚げ油	適量

甘めのごまみそだれが食欲をそそります。



### ☆みそダレ☆ (4人分)

みそ	大さじ1
さとう	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1/5
酒	大さじ1/2
水	大さじ1弱
ごま油	少々
ごま	小さじ1

### ☆作り方☆

- ① 豚肉は、すじ切りをして、塩コショウで下味をする。小麦粉と水を混ぜ合わせたものにぐらせ、パン粉を付けて油で揚げる。180℃で6分程度
- ② みそダレの調味料を鍋で煮詰める。(水で硬さを調整) ごまは、すって入れる。
- ③ 揚げたとんかつに、みそダレをかける。

## ●野菜のナムル

### ☆材料☆ (4人分)

もやし	120g
にんじん	30g
きゅうり	50g
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1弱
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
さとう	大さじ1/2
ごま	大さじ1/2



シャキシャキおいしいナムル！野菜が苦手な人でも食べやすい和え物です。

### ☆作り方☆

- ① にんじん、きゅうりは、干切りにして、塩もみして、絞って水気を切る。  
※給食では、ボイル冷却しています。
- ② もやしは、ゆがいて冷まして、しぼって水気を切る。
- ③ ①②を合わせ、調味料で和える。

## ●きなこ揚げパン

### ☆材料☆ (1本分)

コッペパン	1本
揚げ油	適量
きな粉	5g
さとう	7g



昔から愛されている「きなこ揚げパン」♪給食ではカットしてデザートとして登場しています。

### ☆作り方☆

- ① きな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② コッペパンを190℃の油で30秒から1分程度揚げる。表面の色が少し変わる程度。
- ③ 油をきり、熱いうちにきな粉＆砂糖をまぶす。
- ④ お好みで食べやすい大きさに切る。



からだを温めて  
かぜ予防！

## ゆずと冬至

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりで、お肌を健康にし、体の免疫力を高め、かぜの予防にも役立ちます。

