

料理できるもん！

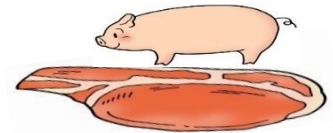


簡単にできる料理紹介 ～給食のレシピ集～

◆家族と一緒に作ってみましょう。

冷蔵庫に紹介した材料がない場合は他の材料を使って作ってみましょう。

★豚肉の生姜焼き、せん切りキャベツ



〈材料2人分〉

- ・豚ロース肉 150g (6枚)
- ・みりん 大さじ1
- ・しょう油 大さじ1
- ・すりおろししょうが 3g
- ・サラダ油 少々

- ・キャベツ 100g

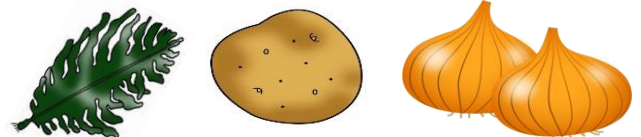
〈作り方〉

- ①キャベツはよく洗い、せん切りにする
- ②みりん、しょう油、すりおろししょうがを合わせておく
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を両面焼く
- ④②の調味料を入れ、肉を裏返し、味付けする
- ⑤お皿にせん切りキャベツと豚肉のしょうがやきを盛りつける

★じゃが芋と玉ねぎのみそ汁

〈材料2人分〉

- ・かつお節
- ・じゃが芋 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・乾燥わかめ 3g
- ・油揚げ
- ・味噌大さじ2



〈作り方〉

- ①給食ではかつお節でだしを取りますが、各家庭でのだしを使ってください。
- ②じゃが芋は芽の部分をしっかりとり、1cmちょう切りにし、水にさらす
- ③玉ねぎは半分に切りスライスする
- ④乾燥わかめは水でもどす
- ⑤油揚げはキッチンペーパーなどで油をふき取り、半分の長さに切り、さらに細く切る
- ⑥だし汁にじゃが芋を入れ、柔らかくなったら、玉葱、油揚げ、わかめを煮て味噌を入れて出来上がり！

※自分の好きな野菜を入れてみよう