

昼食につくってみよう！給食の人気メニュー

※野菜を使った給食の人気メニューを手軽にできるように料理を家庭向けにアレンジしました。分量はどの料理も一人分です。

ご飯料理にあうおかず

エネルギー 39kcal 野菜30g 塩分0.4g

材料・・・分量g（目安量）	作り方
<p>【手作りふりかけ】</p> <p>こまつな・・・30g</p> <p>しらす干し・・・6g</p> <p>糸かつお・・・1g</p> <p>たらこ・・・2.5g</p> <p>いりごま・・・2g</p> <p>A { 砂糖・・・1.5g（小さじ2分の1） しょうゆ・・・少々 酒・・・少々</p>	<p>①こまつなは、5mm程度に切り、茹でて水気をきっておく。</p> <p>②①と全ての材料を炒める。</p> <p>③②に調味量Aを加え、味を整える。</p> <p>【料理のポイント】こまつなは、ほうれんそうやだいこんの葉でも代用できます。</p>

エネルギー 106kcal 塩分0.7g

材料・・・分量g（目安量）	作り方
<p>【いかのかりん揚げ】</p> <p>いか短冊切り（冷凍）・・・50g</p> <p>片栗粉・・・5g（大さじ2分の1強）</p> <p>揚げ油・・・適量</p> <p>すりおろししょうが・・・少々</p> <p>A { 砂糖・・・3g（大さじ4分の1強） しょうゆ・・・2.5ml（小さじ2分の1） みりん・・・1ml（小さじ4分の1弱）</p> <p>水・・・2ml（小1/3）</p>	<p>①いかは流水で解凍する。</p> <p>②①をキッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をつけて、油で揚げる。</p> <p>③フライパンにしょうがと調味料A、水を入れ火にかけて、②を加えてからめる。</p> <p>【料理のポイント】いかは、短冊切りのように厚みのあるものがおすすめです。</p> <p>いかに水分が残っていると油がはねるので、しっかり水気をふきとりましょう。</p>