

松原小の給食人気メニューをご家庭で！

かんたん
簡単でおいしい

☆^{しお}塩ナムル☆

給食の副菜の中でも、人気があるメニューの1つ。常備菜として冷蔵庫に入れておき、手軽に済ませたいお昼ご飯の副菜に最適です。子どもたちがモリモリ食べてくれますよ！

<材料>たっぷり5人分

- ・モヤシ 2袋
- ・ニラ 1ワ

(調味料)

- ・ごま油・・・小さじ4 (大さじ1と1/3)
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・酢・・・大さじ1 (小さじ3)
- ・みりん・・・小さじ2
- ・黒こしょう・・・小さじ1
- ・塩・・・小さじ2
- ・白いりごま・・・適量

下準備

- ・モヤシはたっぷりの水で洗い、ザルで水気をきる。
- ・ニラは洗って3~4cm 長さに切っておく。
- ・調味料を混ぜ合わせておく。

<作り方>

- ①大きめの鍋にモヤシを入れ、ひたひたの水を加えて、強めの中火にかける。温度が上がってくると泡が出てくるので、菜箸で上下を返すように混ぜる。
- ②沸騰直前でニラを加え、ニラに火が通ったら火を止め、ザルにあけて湯を切る。
- ③冷めたらタッパーなどに入れて冷蔵庫で保管する。
- ④調味料を加え混ぜ、ごまをふる。少し置くと味がなじむ。



か て い つ く
家庭で作れる

☆ジャンボぎょうざ☆

給食の人気メニュー「ジャンボぎょうざ」を家庭用にアレンジしたレシピです。野菜は、長ねぎ、ニラ、キクラゲ、白菜など家にある食材で代用しても大丈夫です。お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

<材料>5コ分

- ・春巻きの皮・・・10枚
- ・ひき肉またはツナ・・・150g
- ・しょうが・・・小さじ1弱(3~4g)
- ・にんにく・・・小さじ1弱(3~4g)
- ・キャベツ・・・2枚
- ・たまねぎ・・・小1/4コ
- ・にんじん・・・小1/4コ
- ・椎茸・・・1コ
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・こしょう・・・少々
- ・片栗粉・・・大さじ1と1/2

★のり：小麦粉大さじ1をぬるま湯大さじ2で溶いたもの。

下準備

- ・しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、椎茸はみじん切りにする。キャベツは千切りにする。
- ・春巻きの皮は、常温に10分ほどおいて、2枚ずつ重なった状態ではがす。5セットできる。
- ・片栗粉を同量の水で溶いておく。

<作り方>

- ①ごま油で、肉またはツナと野菜を炒める。野菜がしんなりしたら、調味料を加えて炒め合わせる。
- ②火をとめ、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。再び火にかけて炒め、とろみがつき照りが出たら火をとめ、皿にうつして冷ます。
- ③具が完全に冷めたら5等分し、2枚重ねの皮の中央に具の1/5をおき、皮の縁の部分にのり(★)をたっぷり塗って、半分に折りたたむようにしてくっつける。※ひだはつからない。同様に5つ作る。
- ④③を油で揚げる。(深めのフライパンで片面ずつ揚げ焼きしてもOK)。

③



④



<できあがり>

