

学校給食お弁当レシピ



** 献立名 **

梅香りご飯
 タラのカレー衣揚げ
 アサリのだし煮
 行方産しめじと
 コーンとパプリカ炒め
 ひじきサラダ
 アップルパイ
 フルーツ添え

主食1つ(SV)
 副菜1.5つ(SV)
 主菜2つ(SV)
 牛乳 果物
 0.5つ(SV)

学校給食弁当栄養価
 (1食分)

エネルギー 430Kcal	たんぱく質 16.5g	脂質 9.9g	食塩相当量 2.3g	カルシウム 125mg	鉄 5.5mg	食物繊維 5.8g
------------------	----------------	------------	---------------	----------------	------------	--------------

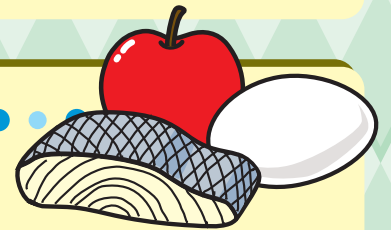
タラのカレー衣揚げ

☆分量<4人分>

タラ40g4切
 A しょうが汁小さじ1
 酒大さじ1
 B 片栗粉大さじ1強
 小麦粉大さじ1強
 カレー粉小さじ1強
 揚げ油適宜
 ケチャップ大さじ2²/₃

☆作り方

1. タラをAにつけておく。
2. Bを混ぜておき、タラにまぶす。
3. 揚げ油を180℃に熱しタラを揚げる。
4. 好みでケチャップを添える。



アサリのだし煮

☆分量<4人分>

むきアサリ16g
 卵(小)¹/₂個
 キャベツ120g
 鰹だし汁40cc
 A 薄口しょうゆ ...小さじ1¹/₃
 みりん小さじ¹/₃

☆作り方

1. 調味料Aを合わせ、だし汁を作り、アサリを煮る。
 (強火で煮ると身が固くなるので注意する)
2. アサリに火が通り始めたら野菜を加える。
3. 野菜に火が通ったら、卵でとじる。

アップルパイ

☆分量<4人分>

りんご80g
 パイシート16g
 グラニュー糖4g

☆作り方

1. 生のりんごにグラニュー糖をまぶす。
2. カットしたパイ生地をりんごにのせる。
3. 180℃に予熱したオーブンに入れ、10分焼く。

[お弁当の万年屋と共同開発]