

学校給食の人気レシピ

豆のマリネ



【材料 4人分】

乾燥大豆	40g	オリーブ油	小さじ1～
砂糖	4g	砂糖	小さじ1
うすくしよゆ	4g	塩	少々
たまねぎ	1/4玉	こしょう	少々
パプリカ	1/4個	酢	大さじ1弱
パセリ	少々		

【作り方】

- ① 乾燥大豆は、ひと晩水に浸して戻し、翌日水を切って新たに水を加え、やわらかくなるまで下煮する。
- ② やわらかくなったら、カッコ内の調味料を加えて味をつけておく。味をつける際、ゆで汁は少なくしておいたほうが、味がつきやすいです。
- ③ たまねぎ、パプリカは、3cm くらいの長さのうす切り、パセリはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を入れて熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたら、パプリカを加え、さらに炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、カッコ内のマリネ液を加え、味をととのえる。最後に、汁気を切った煮大豆を加えて味をなじませる。仕上げにパセリをふり入れて、できあがり。

学校給食の人気レシピ

味噌汁



【材料 4人分】

なす	小1個	合わせ味噌	大さじ2
えのきだけ	1/4株	出汁用削り節	
油揚げ	1枚		
ねぎ	5cm		
カットわかめ	好みの量		

大根や里芋、キャベツなど、旬の野菜をたっぷり使います。

【作り方】

- ① なすは 1cm 幅の半月切りで水にさらしておく。えのきだけは、石づきをとって 2cm、油揚げは 1cm 幅の短冊切り、ねぎは小口切りにそれぞれ切る。
- ② 出汁用削り節でだしをとる。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、火をつけて加熱する。ひと煮立ちしたら、なす、えのきだけ、油揚げを加える。なすがしんなりしたら、合わせ味噌を溶き入れ、カットわかめとねぎを加える。再度ひと煮立ちした、できあがり。

※給食では削り節の他に、煮干し粉を使った味噌汁も提供しています。カルシウムがたくさん摂れ、粉のまま入れることができるので、出汁をとる手間が省けます。

