

# 給食の味にチャレンジ！

給食のレシピをいくつか紹介します。給食の味を家族で味わって、話題が広がれば幸いです。

## ほうれん草と油揚げの浸し

〈材料〉

ほうれん草 1束

油揚げ 1/4枚 めんつゆ

〈作り方〉

ほうれん草をゆでる。油揚げは短冊切りにし、めんつゆ少々で5分くらい弱火で煮る。  
(下味をつける) 火を止めた後、油揚げをしぼり、冷ます。ほうれん草とあえて、完成。



## 卵とにらの味噌汁

〈材料 4人分〉

にら 50g たまねぎ 半分

油揚げ 1/4枚 卵 1個

味噌 お玉に半分くらい だし

〈作り方〉

なべにだしをとる。スライスした玉ねぎ、短冊切りした油揚げを入れて煮る。味噌を入れた後、2cmくらいに切ったニラ、溶き卵を入れ、卵が浮き上がってきたら完成。



## ポークチャップ

〈材料 4人分〉

豚肉 200g 玉ねぎ 半分

にんにく・生姜 少々

きのこ(マッシュルームやしめじなど) 50g

ケチャップ・サラダ油・塩こしょう 適量

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは、うすくスライスする。にんにくと生姜はすりおろす。  
きのこは食べやすいサイズにする。
- ② サラダ油を熱し、にんにくと生姜、肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎ、きのこを入れて更に炒める。
- ③ ケチャップと塩こしょうで味をととのえ、完成。好みに粉チーズやパセリをかけてもよい。



## 鮭の黄金焼き

〈材料 4人分〉

鮭の切り身 4切れ 人参 5cm

マヨネーズ 適量 粉チーズ 少し

〈作り方〉

- ① 人参をすりおろし、すりおろした人参と同量のマヨネーズと混ぜてソースをつくる。ソースがゆるかったら、好みに粉チーズを入れて混ぜる。(少しソースが硬くなる)
- ② グリルで鮭を焼く。8割くらい焼けたところで①のソースをのせ、黄金色になるまで焼く。

