

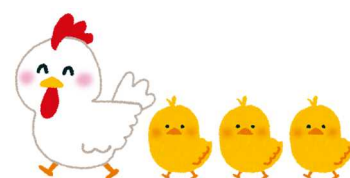


特別号 令和2年5月15日発行 豊郷北小学校

皆様、臨時休校中いかがお過ごしでしょうか？4月から、約2ヶ月近くの休校で皆様には大変ご迷惑をおかけしています。給食担当としても、早く子どもたちの笑顔と「おいしい」という元気な声が聞きたいです。

今回は、少しでもお役に立てればと給食のレシピ・家族で作れるレシピなどをご紹介します。また、クックパッドにも宇都宮市の学校給食レシピが掲載されているので、ぜひご覧ください。

いつものから揚げに..

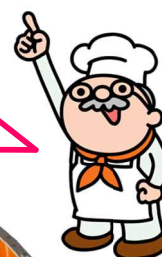


油淋鶏ソース 鶏肉の木の实がらめのソース

おろししょうが 1.6g
おろしにんにく 1.4g
ねぎ(みじん切り) 1/5本
しょうゆ 小さじ1と1/2
酢 小さじ1と1/2
砂糖 小さじ1/3
ごま油 小さじ1弱

砂糖 小さじ2 水 8g
しょうゆ 小さじ1 アーモンドダイス 8g
酒 小さじ1強 くるみ(砕く) 8g
みりん 小さじ1 いいごま 2.8g
おろししょうが 1.2g パセリ 適量

全て4人分の分量で、
煮込むだけの簡単なソースです！



ハンバーグ・お肉やお魚に..



和風おろしソース



バーベキューソース



大根(おろし) 1/6本
小さめ玉ねぎ(みじん切り) 1/6個
おろしにんにく 0.6g
しょうゆ 小さじ1と1/2
みりん 小さじ1/2
酢 少量

ねぎ(みじん切り) 1/5本
しょうゆ 小さじ2
おろししょうが 5.2g
おろしにんにく 0.8g
アップルソース 24g
パセリ 適量

餃子をつくろう！

【材料と分量】(20個分)

材料	分量
餃子の皮	20枚
豚ひき肉	150g
キャベツ	3枚
にら	1/2束
にんにく	1片
しょうが	1片
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
焼き油(ごま油)	大さじ2
水	200~300ml

餃子あん

餃子あんは、お家にある
食材に変えてオリジナル
餃子を作ってみてもおい
しいかも★



【作り方】

- ① キャベツ・にら・にんにく・しょうがをみじん切りにします。
- ② キャベツのみじん切りに塩少々(分量外)をまぶして、塩もみします。
- ③ 塩もみしたキャベツは、両手で水分を切ります。
- ④ こねやすいように大きめのボールに、③と豚ひき肉、塩、こしょう、酒、しょうゆ、ごま油を入れて、よくこねます。
- ⑤ ねばり気が出てきたら餃子あん(④)にラップをして冷蔵庫で1時間ほど寝かせます。
- ⑥ スプーンなどで餃子餡をすくい、餃子の皮の中心にのせて、皮の周りに水をつけて包んでいきます。
- ⑦ フライパンにごま油を入れ、餃子を並べてから火をつけます。
- ⑧ 餃子が半分位まで浸る程度の水を入れ強火にして、ふたをして5分ほど蒸し焼きにします。
- ⑨ フライパンのふたをあげ中火にして、水分を飛ばしきつね色になるまで焼きます。

できあがり！！お好みで、しょうゆ、酢、ラー油などをつけて食べてね！

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード

スマートフォン
タブレット用

