

給食レシビ

☆こども1人分はおとな1人分の半分が目安です。お子様の年齢や食べ具合によって量を調整してください。

☆カレイの中華漬け焼き

| 《材料》単位 (g) | こども | おとな |
|------------|-----|------------|
| | 1人分 | 1人分 |
| かれい | 40 | 80 |
| ねぎ | 10 | 20 |
| ごま | 0.3 | 0.6 |
| おろししょうが | 0.2 | 0.4 |
| ごま油 | 0.5 | 1 (小さじ1/4) |
| 砂糖 | 1 | 2 (小さじ1/3) |
| しょうゆ | 1.5 | 3 (小さじ1/2) |
| みりん | 1 | 2 (小さじ1/2) |



《作り方》

1. ねぎは、斜め薄切りにする。
2. かれいは、1、ごま、おろししょうが、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりんを揉み込み15分程度おく。
3. 2を汁ごとオーブン（200℃で10分程度）またはフライパンで焼く。

☆ひじきサラダ

| 《材料》単位 (g) | こども | おとな |
|------------|-----|------------|
| | 1人分 | 1人分 |
| ひじき | 2 | 4 |
| 水 | 15 | 30 (参考量) |
| 砂糖 | 1 | 2 (小さじ1/2) |
| しょうゆ | 1 | 2 (小さじ1/2) |
| にんじん | 7 | 14 |
| きゅうり | 10 | 20 |
| ツナ水煮缶 | 7 | 14 |
| コーン (冷凍) | 3 | 6 |
| ノンエッグマヨネーズ | 3 | 6 |

《作り方》

1. ひじきは水で戻しよく洗う。水、砂糖、しょうゆで煮て、冷ましておく。
※水の分量は参考量です。
2. にんじん、きゅうりは食べやすい大きさに切り、コーンと一緒にゆでて水気をよく絞る。
3. 1、2、ツナ缶を混ぜ合わせ、ノンエッグマヨネーズで調味する。