

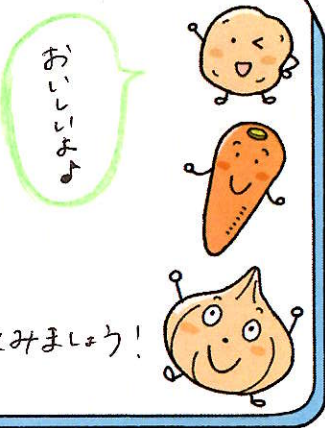




はるやか  
春休みにちょうせん!!

# 給食レシビ

人気のあじ給食のレシビをのせています。  
春休みのごはんに、あうちの人といっしょにちょうせんしてみましょ!!



## とうふハンバーグきのこあんかけ

材料(4人分)

ハンバーグ	とろひき肉	200g
	とうふ	120g
	玉ねぎ	中1/3こ...おろし切り
	青ねぎ	10cm...小口切り
	しょうが	1かけ...おろす
	パン粉	40g
	塩	2つまみ
	こくちしょう油	小さじ1
	和風だし	2つまみ
	サラダ油	小さじ1

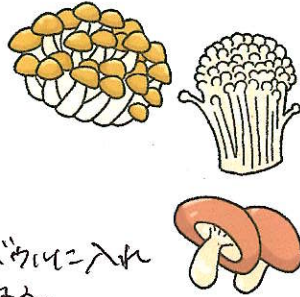
きのこあんかけ	しめじ	30g...1/4切る
	しいたけ	30g...うす切り
	えのきたけ	30g...5cm幅
	こくちしょう油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	さとう	小さじ1
	水	200ml
	和風だし	1つまみ

片栗粉 小さじ1 } としておく  
水 大さじ1

作り方

- ハンバーグの材料を全てボウルに入れ、ねぎがみじん切りに出るまでよくこねる。
- 4等分して小判型に丸め、中央をくぼませる。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ハンバーグを焼く。焼き色がフツツしたらひっくり返し、反対側も焼く。
- ふたをして弱火にし、ちみつほど火を弱く。(はみでさして透明な肉汁が出てきたら火が通っているはず)
- きのこあんかけを作る。  
なべに★の材料を入れて中火にかける。
- ふたをはずして、きのこ、調味料を入れて2~3分煮る。
- 火が通ったら、♡の水とき片栗粉を流し入れ、とろみをつける。
- 焼いたハンバーグにきのこあんかけをかけてできあがり!

ふわふわのハンバーグに、きのこのうまみたっぷりのとろとろあんかけがよく合います!!



## 鶏飯(けいはん・とりめし)

材料(4人分)

油揚げ	40g...たてざ切り
干しいたけ	2g(1枚)...水で戻してうす切り
うすちしょう油	大さじ1
さとう	大さじ1
たくあん	40g...千切り
いりごま	大さじ1
米	320g
とりもね肉	120g...そぎ切り
しょうが	1/2かけ...おろす
青ねぎ	10cm...小口切り
うすちしょう油	小さじ2
塩	小さじ1/4
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
とりがらすープの素	小さじ1
水	3カップ

作り方

- 米は研ぎ、通常の水分量で炊飯する。
- ★の材料をなべに合わせ、中火で煮汁がなくなるまで煮る。
- 1のごはんが炊き上がったころ、2とたくあん、ごまをごはんにご混ぜする。
- 別のなべに分量の水を入れて中火にかき、とり肉としょうがを加えて煮る。
- とり肉に火が通ったら、♡の調味料を加えて味をととのえ、青ねぎを加える。



ごはんだけおたごしだけでもおいしいですが、ごはんにおたごしをかけて食べると、ちがいにおいしい!!



## 野菜チップス

材料(4人分)

さつまいも	1輪切り
ごぼう	...ははめ切り
れんこん	...うす切り
片栗粉	適量
揚げ油	適量
塩	ひとつまみ

作り方

- 野菜はそれぞれうす切り(2~3mm)にする。  
① 切り野菜は水にさらす(ぬいのかたはけ!)
- なべに揚げ油を入れ、180℃に熱する。
- さつまいもは素揚げ! ごぼう、れんこんは片栗粉をまぶして油で揚げる。きつね色になったら取り出す。
- 熱いうちに塩をふってできあがり!

ほかに、ゴキウやかぼちゃ、なげでもおいしいチップスができます!!



おうちで作ったらおしえてね!