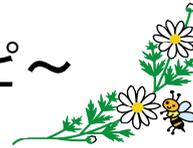


## ～おすすめ給食献立レシピ～



おすすめの給食レシピを紹介します。  
ぜひ家庭で作ってみてください。



### 【マーボー豆腐】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
豆腐	70.00		① 材料を切っておく。Bの調味料を混ぜておく。 ② フライパンに油をしき、Aと一緒に豚ひき肉、たまねぎを炒める。 ③ Bと豆腐を加えて煮る。 ④ にとら、ねぎを加える。 ⑤ 水でといた片栗粉を加えてとろみをつけて完成。
豚ひき肉	20.00		
たまねぎ	35.00	乱切り	
にとら	3.00	2cm	
ねぎ	5.00	1cm	
油	1.00		
おろししょうが	0.30	} A	
おろしにんにく	0.30		
がらスープ	10.00	} B	
こいくちしょうゆ	4.00		
赤みそ	2.00		
三温糖	1.50		
酒	1.00		
オイスターソース	1.00		
コチジャン	1.00		
テンメンジャン	1.00		
鶏ガラだし	0.80		
ごま油	0.50		
片栗粉	4.00		



### 【ツナサラダ】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
ツナ	8.00		① 材料を切っておく。Aの調味料を混ぜておく。 ② 鍋に湯を沸かし、野菜をゆでて水気を切り、よく冷ます。 ③ 水気を切った野菜、ツナ、Aの調味料をよく混ぜあわせて完成。
もやし	30.00		
こまつな	8.00	2cm	
きゅうり	5.00	輪切り	
いりごま	1.00	} A	
油	1.00		
レモン果汁	1.00		
こいくちしょうゆ	1.00		
上白糖	0.80		
酢	0.50		
食塩	0.35		