



クッキング！ —給食で人気のメニューです。—



ぴりからきゅうり

材料／4人分

- きゅうり…2本 塩…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1 酢…小さじ1
- 醤油…大さじ1
- 豆板醤…小さじ1/4

作り方

- ①きゅうりは半分に切ってから食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりに塩をふります。
- ③砂糖・醤油・酢・豆板醤をまぜ、きゅうりを入れます。味がなじめば出来上り。



フレンチサラダ



材料／4人分

- キャベツ…60g きゅうり…1本
- みかんの缶詰（果肉）…100g
- ドレッシング（玉ねぎと調味料を混ぜてください。）
- 玉ねぎ…1/8個（すりおろす。）
- 酢…大さじ1 砂糖…小さじ1/2
- サラダ油…大さじ1 塩…小さじ1/3

- 作り方 ①キャベツ千切り・きゅうりは薄切りにする。
②みかん・野菜・ドレッシングを和える。

ひじきのマリネ

材料／4人分

- ひじき（乾燥）10g 生のひじきを使用の場合80g
- 砂糖 小さじ1 みりん 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1 酒 小さじ1
- 和風だし少々
- きゅうり 1本 キャベツ 1枚（葉）
- サラダ油 大さじ2 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2 塩 小さじ1/2

作り方

- ④ひじきはもどし、調味料と煮てさます。
- ⑤きゅうり・ハムはせん切りにする。
- ⑥調味料を混ぜドレッシングをつくる。
- ⑦ひじき・きゅうり・キャベツ・ドレッシングをまぜる。

切干大根の含め煮

材料／4人分

- 切干大根…30g（水でもどす） 油揚げ…1枚
- 豚もも肉…40g（細切り） にんじん…20g
- 干しいたけ…2枚（水でもどす） こんにゃく…50g

- 油…大さじ1 砂糖…大さじ1 みりん…小さじ1
- 和風だし…小さじ1/3 水…200g

作り方

- ①油揚げ・にんじん・しいたけ・こんにゃくは細切り。（油揚げとこんにゃくはゆでておく。にんじんはやや太く切る。）にする。
- ②材料を油で炒め水を入れ煮る。
- ③切干大根がやわらかくなったら、調味料を加え弱火で煮る。煮汁がほとんどなくなったら出来上がり。

いそかあえ

材料／4人分

- 小松菜…150g
- もやし…150g
- しょうゆ…大さじ1
- キザミのり…3g

作り方

- ①小松菜は1cmに切る。
- ②小松菜ともやしはゆで、ザルにあけ水で冷やしてしぼる。
- ③小松菜・もやし・しょうゆをあえる。
- ④のりを少しずつ入れながらまぜる。1度に入れると固まってしまう。



薬味ソース

揚げたり、焼いたりした肉・魚・豆腐にかけるとおいしいです。いろいろに使って下さい。

- 材料
- にんにく…15g
 - しょうが…15g
 - ねぎ…80g
 - しょうゆ…大さじ2
 - 酢…大さじ2
 - 砂糖…大さじ2

作り方

- ①にんにく・しょうが・ねぎはみじん切りにする。
- ②調味料と①を煮る。

ゆかりあえ

材料／4人分

- きゅうり…1本
- キャベツ…2枚
- 塩…小さじ1
- ゆかり…小さじ1/2

作り方

- ①きゅうりはうす切り きゃべつは細切りにする。
- ②きゅうり・キャベツ・塩をまぜる。水が出たらしぼる。
- ③きゅうり・キャベツ・ゆかりをまぜる。

