

～偏食をしない給食～

佐波賀大根の ベーコンサラダ

β-カロテンが豊富！

材料 2人分
佐波賀大根の葉 1/2本分
ベーコンスライス 1枚
ニンニク 1片
塩コショウ 各少々
醤油 少々

- 作り方**
- ① 大根葉は茎の太い部分は縦半分に切り、3～4cmの長さに切る
 - ② 大根葉は冷水に放してざるに取り、キッチンペーパーで水気を拭く
 - ③ にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る
 - ④ フライパンにオリーブ油とベーコンを入れ、中火にかける。
 - ⑤ ベーコンがカリカリになるまで4～5分炒め、にんにくを加えて色づくまで2分ほど炒める
 - ⑥ ボウルに大根葉を入れ、⑤を熱々のまま一気に加え、箸でよく混ぜる
 - ⑦ ⑥に酢と醤油を加えてざっくりと混ぜ、完成♪



万願寺の 一口コロッケ

お弁当にもおすすめ！

- 材料**
- ・じゃがいも 小さめ3つ
 - ・合挽きミンチ 50g
 - ・玉ねぎ 1/4つ
 - ・バター 小さじ1
 - ・牛乳 小さじ1
 - ・醤油 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・塩コショウ 少々
 - ・小麦粉 大さじ2
 - ・卵 1つ
 - ・パン粉 大さじ1
 - ・揚げ油 適量
 - ・キャベツ お好みで！



- 作り方**
1. ジャガイモは皮をむいて切り水にさらす。耐熱容器に入れてラップをし、レンジ600Wで6分ほど加熱。
 2. 玉ねぎは大きめのみじん切り。万願寺あまとうのみじん切りにしておく。
 3. フライパンで合挽きミンチを中火で炒め、色が変わったら玉ねぎを加える。
 4. 玉ねぎの色が透き通ってきたら、醤油、砂糖、塩コショウで味付けし、水気がなくなるまでよく炒める。
 5. ジャガイモは加熱後、マッシャーやフォークで潰し、温かいうちにバターと牛乳を加えて混ぜる。
 6. 炒めたじゃがいもの中に炒めた玉ねぎ、万願寺あまとうを加えてよく混ぜ、10等分に丸める。
 7. 炒めたじゃがいもと玉ねぎを小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付け、10分ほど置いておく。(パン粉を馴染ませるため)
 8. 油を高さ2センチ程入れ、180度に熱する
 9. あとは好きなようにキャベツを切り、好きなように盛り付ける！

みかん



[材料]
みかん缶

材料 (2人前)

サバ(4切れ) 300g
お湯(下処理用) 適量
生姜 1片
水 200ml
(A)みそ 大さじ1
(A)しょうゆ 小さじ2
(A)酒 大さじ1
(A)みりん 大さじ1
(A)砂糖 大さじ2

さばの味噌煮



作り方

1. 生姜は薄切りにします。
2. サバは皮目に十字に切り込みを入れます。お湯の沸いた鍋に入れてさっと湯通しをして、キッチンペーパーで水気を取ります。
3. フライパンに2を入れ、水を注いで中火にかけます。
4. 煮汁が沸騰したらアクを取り除き、1、(A)を加え、落し蓋をして弱火で10～15分程煮ます。
5. フライパンからサバを取り出して器に盛り付け、残りの汁をとろみが出るまで中火で煮詰め、サバにかけて完成です。

すまし汁

材料 (3人分)
水 800ml
白だし 80ml
豆腐 1-2
わかめ 適量
しょうがチューブ 適量
出汁醤油 少々



作り方

- 1 鍋に水を800ml、白だしを50ml入れて火にかける
- 2 豆腐を賽の目に切って入れる
- 3 カットわかめを入れて煮立ってきたら火を止めてしょうがチューブを5-10cmくらい入れる
- 4 味を見て足りなければ出汁醤油などで調整する
- 5 軽くかき混ぜて完成