

玉ねぎドレッシング(※副菜)

材料(4人分)

お好みの野菜 200g

玉ねぎ(すりおろす)	大さじ1
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎは、すりおろして加熱(電子レンジでOK)しておく。
- ② 全ての材料を混ぜ合わせ、再度加熱したら完成!



ほたてピラフ【※主食】

材料（※お米 2 合分）

ごはん 2 合
※パプリカ粉（あれば、少々）を入れて
炊くと、仕上がりがキレイになります。

サラダ油	適量
たまねぎ	50g
にんじん	50g
グリーンピース	20g
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

ほたて	300g
白ワイン（酒）	小さじ 1
こしょう	少々
有塩バター	15g
しょうゆ	大さじ 1

作り方

- ① 具材を順に炒め、味付けをする。
- ② ごはんと混ぜたら完成！

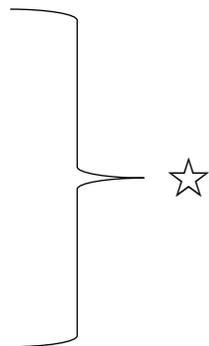


切干大根サラダ【※副菜】

材料（4人分）

切干大根	20g
ツナ	40g
きゅうり	40g
コーン	40g

白すりごま	小さじ2
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
洋からし（粉）	少々



作り方

- ① 切干大根は、茹でて戻しておく。
きゅうりは食べやすいように切っておく。
※給食では、野菜を下茹でしています。
- ② ☆を混ぜ合わせて加熱し、ドレッシングを作り、①にかけて完成！



チーズもち【※その他】

材料（1個分）

もち	1個
しょうゆ	小さじ1/2
スライスチーズ	1枚
焼き海苔（1/3カット）	1枚
アルミホイル	1枚

作り方

- ① もちにしょうゆをかける。
- ② もちにチーズをのせ、海苔でまく。
- ③ アルミホイルで包んで、蒸したら完成！



手作り福神漬け(※副菜)

材料(4人分)

だいこん	80g
にんじん	40g
れんこん	60g
きゅうり	40g
しょうが	2g
干し椎茸	2g
刻み昆布	2g

三温糖(砂糖)	小さじ1
みりん	小さじ1
酢	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々



作り方

- ① 野菜は、薄めに切っておくと漬け時間が短くても味が染みます。※給食では、野菜を下茹でしています。
- ② ☆を混ぜ合わせて加熱し、たれを作る。
- ③ ②のたれで野菜を漬け込んだら(30分〜)完成!



にんにんおにぎい【※主食】

材料（米2合分）

米 2合

にんじん 40g

ツナ 50g

塩 少々

ごま油 少々

作り方

- ① ご飯を炊いておく。
- ② ごま油で、にんじん（みじん切り）・ツナを炒め、塩で味付ける。
- ③ ご飯に混ぜて握ったら完成！



白菜とそぼろのあんかけ丼(具)【※主菜】

材料(4人分)

油(炒め用)	適量
しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1/2
豚ひき肉	140g
はくさい	160g
にんじん	40g
たまねぎ	80g
えのき	40g
チンゲン菜	80g
出汁※	120g

(※給食では鯉節・鯖節から出汁をとり、
減塩+うま味アップに努めています。
市販の顆粒調味料等を使用する場合は、
塩分量にご注意ください。)

砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
でんぷん(※水で溶く)	小さじ1



作り方

- ① 具材は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 具材を順に炒める。
- ③ 火が通ったら出汁を加え、★で調味する。
- ④ 味を整えたら、でんぷんでとろみをつけて完成!