給食レシピ紹介

【かれいの利休焼き】 子ども4人分

材料

- ●かれい 160g(4切れ)
- ●しょうゆ 4g
- ●みりん 2g
- ●片栗粉 8g
- ●ごま 4g
- ●油 4g

作り方

1. かれいはしょうゆ、みりんに15分以上漬け込む。
2. 1に片栗粉、ごま、油を合わせたものをまぶし、オーブンで焼く。

【参考:180～200℃で10～15分程度】

※利休焼きとは:肉や魚介類に下味をつけ、ごまをまぶして焼いた料理。

【ツナカレーうどん】 子ども4人分

材料

- ●干しうどん 80g
- ●かつおだし汁 480g
- ●たまねぎ 60g
- ●にんじん 28g
- ●ツナ水煮缶 32g
- ●砂糖 2g
- ●しょうゆ 12g
- ●みりん 4g
- ●カレー粉 0.8g
- ●片栗粉 12g

作り方

1. たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を温め、1、ツナ(缶汁も含めて)を加えて煮る。
3. 2に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉を加え、仕上げに水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつける。
4. うどんを茹で、器に盛り、3をかけて提供する。