

箕輪小学校の梅酢豚



○材料 4人分

01. 豚肉 1.5cm角	120g
02. ◇こいくちしょうゆ	小さじ1
03. ◇おろししょうが	ひとかけ分
04. ◇酒	小さじ1/2
05. 片栗粉	大さじ1と1/2
06. 薄力粉	大さじ1
07. 揚げ油	適量
08. にんじん	1/3本
09. たまねぎ	1個
10. たけのこ(水煮)	40g
11. 青ピーマン	1個
12. 油(炒め用)	適量
13. ★梅ジャム	大さじ1
14. ★砂糖	小さじ2
15. ★こいくちしょうゆ	小さじ2
16. ★穀物酢	大さじ1/2
17. ★トマトケチャップ	大さじ1と1/2

◎作り方

1

たまねぎはくし形切り、にんじんは5mm幅のいちょう切り、たけのこ・ピーマンは乱切りにする。

2

豚肉は◇で下味をつけ、片栗粉・薄力粉をあわせふったもので衣をつける。余分な粉を払いながら180℃の油で揚げる。

3

フライパンに油をひき、にんじん・たまねぎ・たけのこを順に炒める。

4

野菜がしんなりしてきたら、★を入れる。(水気が足りなければ、水を少々加える)

5

全体に調味料がなじんだら、ピーマンを入れてさらに炒める。

6

5の野菜に2で揚げた豚肉を加えて混ぜ合わせる。

※

お好みで水溶き片栗粉を入れてとろみをつけてもよいです。

箕郷学校給食センターの梅風味から揚げ



○材料 4人分

01. 鶏むね肉	240g
02. ◇料理酒	小さじ1
03. ◇みりん	小さじ1
04. ◇梅肉	小さじ2
05. ◇おろししょうが	適量
06. ◇しょうゆ	大さじ1/2
07. ◇三温糖	必要に応じて
08. 片栗粉(小麦粉、米粉)	大さじ4
09. 揚げ油	適量

◎作り方

- 1 鶏肉を食べやすい形にカットする。
- 2 ◇の調味料を合わせ下味を作る。
- 3 カットした鶏肉に下味を漬け込む。
(30分～1時間程度)
- 4 漬け込んだ鶏肉に衣をつける。
(衣の片栗粉や米粉は混ぜておく)
- 5 170℃の揚げ油で5分程度揚げる。

※

- ・給食提供時の1人2個ずつ(30g×2個)の分量です。
- ・三温糖は梅肉の酸味によって調整してください。
- ・衣はお好みの種類の粉をご使用ください。ブレンドして使用するのもオススメです。
- ・梅・みりんが焦げやすく、色が黒くなりやすいため注意してください。

箕郷中学校のブリの梅照り焼き



○材料 4人分

01. ブリの切り身	4切れ
02. ◇根生姜	ひとかけ
03. ◇酒	小さじ2
04. ◇本みりん	小さじ2
05. ◇塩	少々
06. ★本みりん	小さじ2
07. ★しょうゆ	大さじ1
08. ★砂糖	大さじ2
09. ★酒	小さじ2
10. ★ねり梅	小さじ1
11. ★片栗粉	小さじ1
12. ★水	大さじ1

◎作り方

- 1 根生姜をすりおろす。
- 2 ◇の調味料を合わせ、ぶりにかけて下味をつける。
- 3 ★の調味料を合わせ火にかける。とろみがつけば、タレのできあがり。
- 4 ブリを焼く。
(フライパンでもグリルでも良い)
- 5 焼けたブりにタレをかける。

※

作り方は大量調理向けです。家庭では、タレの調味料(★)を合わせておき、フライパンでブリを焼いたところに、タレの調味料(★)を加えて、仕上げてもよいです。ねり梅は、梅干を包丁でたたいたもので代用できます。

【追加でもう1品♪】箕郷中学校の梅風味たまごスープ



○材料 4人分

01. たまご	2個
02. ベーコン	2枚
03. 酒	小さじ1
04. たまねぎ	3/4個
05. にんじん	1/3本
06. えのきだけ	1/2袋
07. ねり梅	小さじ1と1/2
08. コンソメ	小さじ2
09. 塩	少々
10. こしょう	好みで
11. 片栗粉	小さじ1
12. 水	3カップ (600ml)

◎作り方

- 1 玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、えのきは1/2に切る。
 - 2 鍋に湯を沸かし、野菜を入れて煮る。ベーコンも入れる。
 - 3 コンソメ、塩、こしょうを加える。
 - 4 片栗粉を水（分量外）で溶いて入れる。
 - 5 卵を溶き、沸騰したところへ少量ずつ加える。
 - 6 仕上げにねり梅を加え、味を整える。
- ※ ねり梅は、梅干を包丁でたたいたもので代用できます。