

きゅうしょく あじ たび
給食で味の旅に
で
出かけよう！

せかい りょうり 世界の料理

給食で登場した世界の料理を紹介します。
夏休みの間に、家で作ってみませんか？



マーボー豆腐



(材料2人分)

豚ミンチ	60g	三温糖	小さじ1
土しょうが	2g	濃口醤油	小さじ2
たまねぎ	60g	赤みそ	小さじ1
にんじん	30g	豆板醤	少々
豆腐	120g	一味唐辛子	一振り
青ねぎ	10g	片栗粉	小さじ1
酒	小さじ1	炒め油	適量
		水	80cc

(作り方)

- ① 野菜を切る。
土しょうが…みじん切り、たまねぎ…薄切り
にんじん…いちよう切り、豆腐…さいの目切り
青ねぎ…小口切り
- ② 赤みそ、豆板醤は溶いておく。
- ③ 鍋に油を熱し土生姜を炒め、香りがでれば豚ミンチを入れ、色が変わるまでよく炒める。
- ④ たまねぎ・にんじんを加え炒める。
- ⑤ 水・調味料を加え煮る。
- ⑥ 豆腐を加える。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 最後に青ねぎ、一味唐辛子を加え仕上げる。



大豆のミートソース煮



(材料2人分)

鶏ミンチ	50g	大豆水煮	40g
塩	少々	冷グリーンピース	6g
こしょう	少々	ハヤシルウ	10g
たまねぎ	60g	トマトケチャップ	大さじ1 1/2
にんじん	40g	ウスターソース	小さじ2/3
じゃがいも	70g	濃口醤油	小さじ1/2
		炒め油	適量
		水	120cc

(作り方)

- ① 野菜を切る。
たまねぎ…薄切り、にんじん…いちよう切り、
じゃがいも…さいの目切り
- ② 鍋に油を熱し、鶏ミンチを炒め団子にならないようにほぐしながら炒め、塩・こしょうをする。
- ③ たまねぎ・にんじんを加え炒める。
- ④ じゃがいもを加え、定量の水を入れて煮る。
- ⑤ 材料がやわらかくなれば、大豆水煮を加える。
- ⑥ ハヤシルウ・調味料を入れて煮込む。
- ⑦ 最後にグリーンピースを加えて仕上げる。



いわしのピリットジャン



(材料2人分)

開きいわし	2尾(40g)	豆板醤	少々
片栗粉	適量	三温糖	小さじ2/3
揚げ油	適量	酢	小さじ1
にんにく	ひとかけ	濃口醤油	小さじ1
土しょうが	ひとかけ	片栗粉	適量
		水	適量

(作り方)

- ① にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② たれを作る。
釜に定量の水を入れ、にんにく、しょうが、調味料を入れて煮る。
水溶き片栗粉でとろみを付けて仕上げる。
- ③ 片栗粉をまぶしたいわしを油で揚げる。
- ④ 上からタレをかける。
※給食ではいわしを使っていますが、鮭・さわら・たらなどの魚や、いか、鶏肉など、アレンジしてもおいしいです。



もやしのナムル



(材料2人分)

もやし	80g	酢	小さじ1/2
にんじん	20g	濃口醤油	小さじ1
さつま揚げ	14g	ごま油	小さじ1/3
		いりごま	小さじ1/2

(作り方)

- ① にんじんは千切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- ② もやし・①をゆで、水を切って冷やす。
- ③ 調味料を合わせ、ゆでた食材にからめて仕上げる。