

1年生に人気の料理レシピ

献立名	食品名	分量 g 4人分	作り方
肉じゃが	油	小さじ2	①干しいたけは、水に戻しておく。 ②こんにゃくは、下ゆでしておく。 ③にんじんは乱切り、玉ねぎはくし型切り、じゃがいもは角切り、こんにゃくは色紙切り、しいたけは干切り、いんげんは、食べやすい大きさに切る。 ④油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、こんにゃく、しいたけを入れて炒める。 ⑤湯(しいたけの戻し汁)を入れ、調味料を入れて煮含める。 ⑥最後にいんげんを入れて仕上げる。
	豚肉	100g	
	にんじん	60g	
	玉ねぎ	240g	
	じゃがいも	320g	
	こんにゃく	120g	
	干しいたけ	2g	
	湯(しいたけの戻し汁)	80ml	
	砂糖	大さじ1と1/2	
	しょうゆ	大さじ2	
	みりん	小さじ1	
	いんげん	20g	
	カルピスゼリー	水	
粉寒天		1.2g	
砂糖		120g	
ゼラチン		1.6g	
水		大さじ1	
カルピス		50ml	
みかん		適量	
大学芋	あげ油	適量	①水あめ、砂糖、しょうゆ、酢、水を合わせて加熱し、みつを作る。 ②さつまいもを食べやすい大きさの乱切りにし、150～160度で揚げる。 ③みつをからませて、黒ごまをふる。
	さつまいも	250g	
	砂糖	15g	
	水あめ	8g	
	しょうゆ	小さじ1/3	
	酢	少々	
	水	小さじ1	
	黒ごま	少々	

*先日、給食委員会の児童が、好きな給食アンケートをとってくれました。
1年生に人気のレシピを紹介します。

