

ミートボールとキャベツの トマト煮.

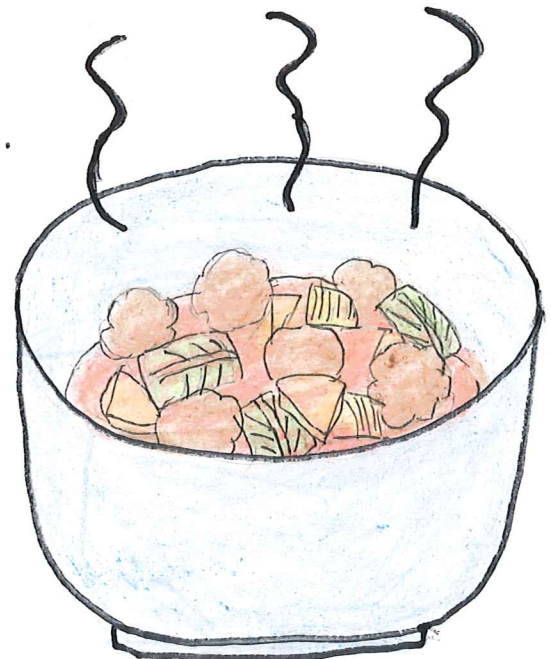


材料 (中学生 1食分)

(ミートボール)	・豚ひき肉	30 g	・たまねぎ	40 g
	・牛ひき肉	23 g	・にんじん	7.5 g
	・たまねぎ	7.5 g	・キャベツ	73 g
	・料理酒	3 g	・ホールトマト	30 g
	・片くり粉	3 g	・サラダ油	0.75 g
	・塩	0.15 g	・キンスープ	15 g
	・こしょう	0.03 g		
	水(ミートボール用)	6 cc	① さとう	0.6 g
	水(野菜用)	90 ~ 105 cc	・トマトケチャップ	9 g
			・(淡)しょうゆ	5.2 g
			・塩	0.6 g
			・こしょう	0.02 g
			・ローリエ	0.01 g

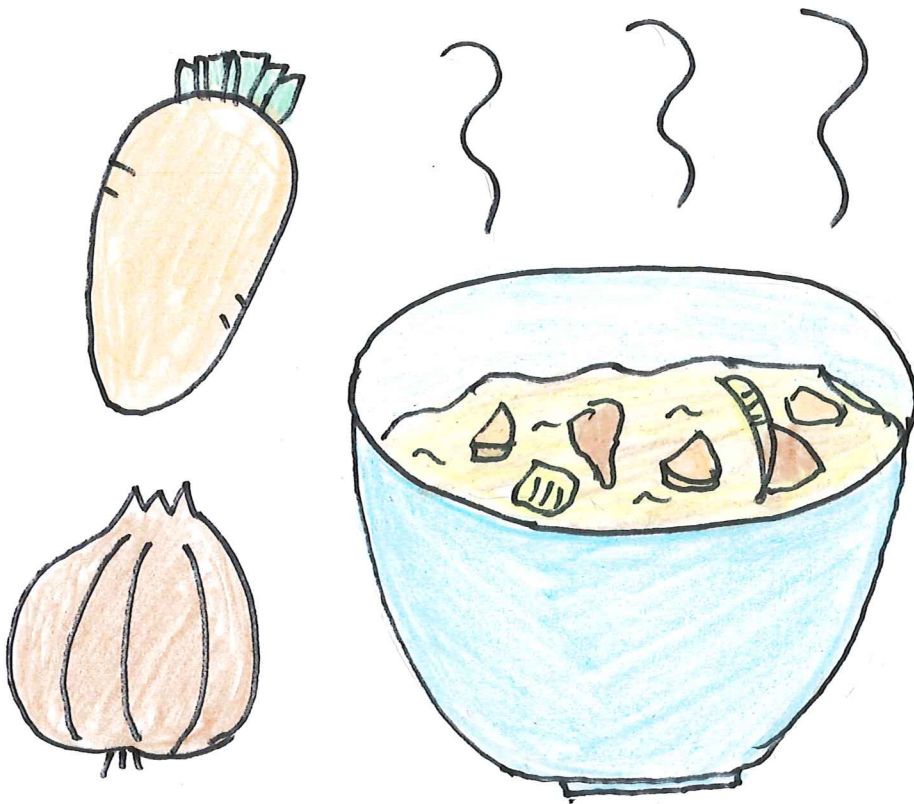
作り方

- ① ホールトマトはつぶして果肉と果汁に分ける。
- ② ミートボール用のたまねぎはみじん切りにする。
- ③ キャベツは色紙切り, にんじんはいちょう切り, たまねぎは一口大の大きさに切る。
- ④ 豚ひき肉・牛ひき肉と塩・こしょうをじゃうぶんに混ぜ, 料理酒・ミートボール用の水を入れ, 練るように混ぜ合わせる。さらに②と片くり粉を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 鍋を熱して油をなじませ, たまねぎ・にんじん, ホールトマトの果肉を加えて炒め, 野菜用の水と, キンスープ・ホールトマトの果汁・ローリエを加えて煮る。
- ⑥ ⑤が沸とうしたら, ④のミートボールを作りながら入れ, あくをていねいに取りながら煮る。
- ⑦ ⑥に火が通れば, ローリエを取り出し, ①の調味料を加え, キャベツを入れて, さらにじゃうぶんに煮こむ。
- ⑧ 塩・こしょうで調味して仕上げる。



和風カレーどうふ、

中学生(1食分)



材料

・豚肉	30g
・とうふ	120g
・たまねぎ	48g
・にんじん	16.5g
・しょうが	0.9g
・サラダ油	1.5g
・さとう	1.5g
・みりん	1.8g
・料理酒	1.5g
・カレー粉	0.9g
・塩	0.3g
・(濃)しょうゆ	3.4g
・(淡)しょうゆ	3.7g
・片くり米粉	3g
・けずりぶし	1.5g

(・だし汁 60cc
・片くり粉の水 7.5cc)

作り方

- ① にんじんは いちょう切りにし、たまねぎは 一口大の大きさに切る。
- ② しょうがは みじん切りにする。
- ③ けずりぶしで だしをとる。
- ④ カレー粉を 空炒りする。
- ⑤ とうふは さいの目切りにする。
- ⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、しょうがのみじん切りを加えてさらに炒める。
- ⑦ 肉の色が変われば、たまねぎ・にんじんの順に加えて炒め、定量のだし汁を加えて煮る。
- ⑧ ⑦がほとんどやわらかくなれば、さとう・みりん・料理酒・カレー粉・塩・しょうゆで調味し、とうふを加えて煮る。
- ⑨ 最後に水で溶いた片くり粉を加えて 仕上げる。

ぷりぷり 中華 いため

材料

中学生 (1食分)

・鶏もも肉	52.5g
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	
・ごま油	0.75g
・料理酒	1.5g
・(濃)しょうゆ	3.5g
・にんじん	24g
・しょうが	1.5g
・にんにく	0.75g
・うずら卵	45g
・こんにゃく	60g
・たけのこ	22.5g
・しいたけ	1.5g

・サラダ油 1.5g

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	
・さとう	2.3g
・トウバンジャン	0.3g
・(濃)しょうゆ	3.4g
・(淡)しょうゆ	3g

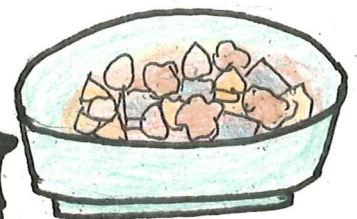
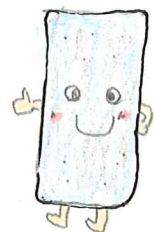
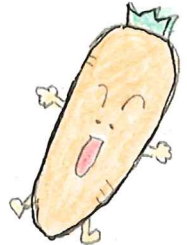
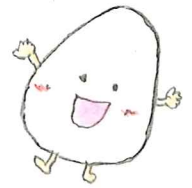
・米酢 0.75g

・片くり粉 1.5g

(しいたけのもどし汁)
15cc

作り方

- ① しいたけ・たけのこ・にんじんは 1cm 角に切る。
- ② こんにゃくは、0.5cm の厚さの 色紙 切りにしてゆでる。
- ③ にんにくは みじん切りにして サラダ油 に 1 時間以上つけておく。
- ④ しょうがは みじん切りにする。
- ⑤ 一口大に切った鶏肉を ① の調味料につけて 30 分ほどつけておく。
- ⑥ フライパンに ⑤・④ を入れて 弱火でゆっくりと炒め、にんにくに色がつきはじめたら ⑤ を じゃうぶんに 炒め、肉の色が変われば、にんじん・たけのこ・しいたけの順に加えて炒める。
- ⑦ ⑥ が 炒まれば、② を加えて 炒め、③ の調味料で味をつける。
- ⑧ ⑦ に うずら卵 を加えて炒める。
- ⑨ ⑧ に しいたけの もどし汁 で いた 片くり粉 を加え、最後に 酢 を加えて仕上げる。



人気メニューです!