

作ってみよう！



# 深谷小給食レシピ③

## 白身魚の南蛮漬け



材料 (4人分)

たら・・・50g 4切れ 片栗粉 揚げ油 ねぎ・・・1/2本 にんにく・生姜・・・小さじ1/2  
とうがらし・・・適宜 さとう・・・大さじ1 酢・・・大さじ1 しょうゆ・・・大さじ1

作り方

- 1 たらの水気をきって、片栗粉をつけます。
- 2 180度の油で、からっと揚げます。
- 3 ねぎは小口切り、生姜・にんにくは、すりおろします。
- 4 調味料と3をまぜて、電子レンジで1分半から2分加熱します。
- 5 揚げたたらに4をかけ、ごまをふります。

エネルギー127  
kcal

深谷葱たっぷり！

## ワンタンスープ



材料 (6人分)

深谷ネギ・・・1本 にんじん・・・1/4本 たまねぎ小1個 豚肉・・・50g 乾燥きくらげ・・・0.5g もやし・・・70g 中華スープの素・・・小さじ1 しょうゆ・・・大さじ1弱 塩 こしょう ほうれんそう・・・50g ワンタンの皮・・・60g (給食は乾燥) 湯1リットル

\*味見しながら調整してください

作り方

- 1 ねぎは小口切り、にんじんは千切り、玉葱はスライス切りにします。
- 2 ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切っておきます。
- 3 きくらげは戻して、千切りにします。
- 4 湯を沸かし、豚肉、にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげを入れます。
- 5 あくを取り、中華スープ、しょうゆ、塩、こしょうで味付けしたら、ワンタンの皮、ほうれん草、ねぎを入れてできあがりです。

エネルギー67kcal  
たんぱく質3g  
塩分1.2g (1人)