

作ってみよう！



深谷小給食レシピ②

さばのネギみそ焼き



材料 (4人分)

さば・・・50g 4切れ みそ・・・大さじ1 みりん 小さじ1 さとう・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1 酒・・・小さじ1 葱1/2本 しょうがのすりおろし・・・2g

作り方

- 1 切り身のさばに、調味料と輪切りにしたねぎ、しょうがのすりおろしで下味します。
- 2 オーブンで火が通るまで焼きます（ねぎはさばの上に乗せて焼く）。
(180度15分)

エネルギー122
kcal

深谷葱たっぷり！

豚肉と大根の煮物



材料 (6人分)

深谷ネギ・・・2本 にんじん・・・1/3本 大根1/2本 豚肉100g さつまあげ・・・60g
こんにやく・・・100g しょうが・・・一かけ 油・・・小さじ1 だし汁・・・50cc (水と和風だしでもよい)
酒・・・小さじ5 みりん・・・大さじ1 さとう・・・大さじ1 しょうゆ・・・大さじ2 食塩

作り方

- 1 ねぎは斜め薄切りにします。
- 2 ショウガは針しょうがにします。
- 3 大根は厚め(1cm)のいちよう切りにし、ゆでておきます。
- 4 にんじんはいちよう切り、さつまあげは短冊切りにします。
- 5 こんにやくはゆでてあくをとり、角切りにします。
- 6 油でにんじん・豚肉を炒め、こんにやく・さつまあげを続けて炒めます。
- 7 だいこん、だし汁を入れ煮たら、調味料を砂糖から全部入れていきます。
- 8 葱を入れ、煮ます。
- 9 針ショウガを入れ野菜に火が通るまで煮ます。

エネルギー111
kcal
たんぱく質6.7g