

作ってみよう！



深谷小給食レシピ

郷土料理 にぼうとう



材料 (5人分)

ひもかわ・・・200g

深谷ネギ・・・1本(斜め切り)

*給食では斜めに切っていますが、深谷市にぼうとうは3cmくらいのぶつ切りにします。

だいこん・・・80g(いちょう切り) にんじん・・・50g(いちょう切り)

白菜・・・100g(短冊切り) 油揚げ・・・1枚(短冊切り)

小松菜・・・50g(3cmくらいに切る) 水1リットル

しめじ・・・50g(しめじの調味料 炒め油 しょうゆ(少々))

厚けずり しょうゆ・・・大さじ2 酒・・・小さじ1 本みりん・・・小さじ2

作り方

- 1 野菜はよく洗って切ります。油揚げは油抜きをし、切ります。
- 2 小松菜はゆでて、切っておきます。
- 3 しめじは、さっと洗ってばらばらにし、油で炒めてしょうゆで薄く味付けします。
- 4 厚けずりでだしをとっておきます。(和風だしで代用しても大丈夫です)
- 5 だしの中に、野菜を入れて煮ます。(火の通りづらいものから)
- 6 油揚げ、調味料、炒めておいたしめじを入れます。
- 7 粉のついたままのひもかわを、パラパラと入れていきます。
- 8 最後に小松菜を入れて、できあがりです。



ごまみそラーメン

材料 (6人分)

深谷ネギ・・・1/2本(小口) にんじん・・・60g(千切り) もやし・・・100g

たまねぎ・・・1/2個(スライス) 豚挽肉・・・60g にんにくしょうが・・・少々(すりおろし)

乾燥きくらげ・・・0.5g(千切り) 冷凍コーン・・・40g みそ・・・80g

にら・・・10g

すりごま・・・30g ごま油・・・少々 炒め油 しょうゆ 水1.2ℓ

中華麺

中華だし・・・小さじ1 (使用する中華スープのもとに合わせて入れましょう)

作り方

- 1 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒めます。
- 2 にんじん、豚挽肉を入れ、ぱらぱらになるまで炒めます。
- 3 玉葱、もやし、きくらげと、炒めていきます。
- 4 水を入れ、煮ます(あくを取ります)。
- 5 コーン、中華だし、みそを入れます。
- 6 ねぎ、にらを入れ、最後にすりごま、ごま油を入れて味付けを調整します。

*ごまは炒ってからすると香りがよくなります。