

# ふるさと給食を作ってみよう

試食会メニューのレシピを紹介します。ご家庭でもぜひどうぞ！

## 但馬牛ごはん

<材料4人分>

=ごはん=

米	2合
麦(なくてもよい)	6g
うすくちしょうゆ	8g
酒	10g
=具=	
但馬牛(モモ・バラ)	100g
玉ねぎ	80g
しょうが	6g
砂糖	8g
濃い口しょうゆ	10g

<作り方>

- ① お米を洗って、麦、しょうゆ、酒を入れて普通に炊く。
- ② 牛肉は1cm幅に切る。玉ねぎは千切り、しょうがは細い千切りにする。
- ③ フライパンで牛肉と玉ねぎを炒め、生姜を加える。玉ねぎがやわらかくなったら、砂糖・しょうゆで味をつける。  
(汁が残るくらいで火を止める)
- ④ 炊き上がったごはんに、具を混ぜる。



## スズキのチーズパン粉焼き

<材料4人分>

スズキ(他の魚でもよい)	4切
白ワイン	4g
塩	0.6g
こしょう	少々
ピーマン	16g
赤パプリカ	16g
粉チーズ	16g
パン粉	4g
マヨネーズ	24g
バジル(乾燥)	少々
あら挽きこしょう	少々

<作り方>

- ① 魚にワイン・塩・こしょうをふる。
- ② ピーマン・赤パプリカは粗みじんに切る。  
野菜と粉チーズ・パン粉・マヨネーズ・バジル・あら挽きこしょうを混ぜる。
- ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、魚をならべる。魚の上に②のをせ、180度のオーブンで12分くらい焼く。

## 大豆入り切干サラダ

<材料4人分>

大豆(乾燥)	24g
うすくちしょうゆ	4g
砂糖	4g
みりん	4g
切干大根	24g
キャベツ	80g
にんじん	8g
酢	10g
砂糖	10g
うすくちしょうゆ	7g

<作り方>

- ① 大豆は前日より水につけておく。
- ② ①の大豆を少しかために煮る。調味料を入れ、15分ほど弱火で煮る。汁をきりさましておく。
- ③ 切干大根は水につけてもどす。もどったら3cmの長さに切り、さっと湯がいて水気をよく絞る。
- ④ キャベツは2cm角に切り湯がく。にんじんは千切りにして湯がく。
- ⑤ ②③④と調味料を混ぜる。