

東っ子大好き給食レシピ

第2回目、みんなが大好きな献立レシピを紹介し
ます。ぜひ、作ってみてください。

上海風焼きそば



【材料】	【分量 4人分】	【調味料】
中華そば	280g	しょうゆ 小さじ4
にら	200g	酒 小さじ2
にんにく	2g	鶏がらだし 小さじ2
キャベツ	1.6g	ウスターソース 大さじ2
たまねぎ	80g	塩 0.8g
豚ひき肉	40g	
ごま油	2g	

【作り方】

- ① にんにくをすりおろす。
- ② 野菜を切る。(にらは2cm, キャベツは短冊切り, たまねぎ1/4薄切りに切る)。
- ③ フライパンにごま油を入れ, 豚ひき肉, にんにくを入れて炒める。
- ④ ③のところへたまねぎ, キャベツを入れてある程度火が入ったら焼きそばと調味料を入れて炒める。
- ⑤ ④の味をみてよかったら, にらを入れてさっと炒めて皿に盛りつけて完成。



こだわりポイント

ウスターソースを入れることでスパイシーになります。いつもこの焼きそばを出した日はみんながとても早く食べ終わります。

ミモザサラダ



【材料】	【分量 4人分】	【ドレッシング】
じゃがいも	120g	マヨネーズ 大さじ2
たまねぎ	20g	酢 小さじ1
きゅうり	40g	塩 0.4g
ハム	40g	こしょう 0.1g

【いり卵】	
たまご	7.0g
塩	1g
砂糖	小さじ1
なたね油	2g

【作り方】

- ① 野菜とハムを切る。(じゃがいもはいちょう切り, たまねぎはうす切り, きゅうりは輪切り, ハムは短冊切りにする)
- ② ①の野菜とハムをボイルする。
- ③ 卵を割って, いり卵を作る。
- ④ ②と③を混ぜ合わせてドレッシングを入れて混ぜ, お皿に盛りつけて完成。



こだわりポイント

マヨネーズに酢を入れることでさっぱり感が追加されます！いり卵がミモザの花のように見えることからミモザサラダとなりました。