



給食人気メニューレシピ



プルコギ丼

【材料】4人分

米・・・・・・・・・・2～3合
 豚肉か牛肉（部位は何でも）・・400g
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
 A しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
 酒・・・・・・・・・・小さじ1
 オイスターソース・・・・・・・・・・小さじ1
 サラダ油・・・・・・・・・・適量
 にんにく、しょうが（チューブでも可）
 ・・・・適量（みじん切り）

B にんじん・・・・・・・・1/2個（千切り）
 もやし・・・・・・・・1袋
 しいたけ・・・・・・・・2～3枚（スライス）
 キャベツ・・1/6～1/4個（太い短冊切り）
 長ネギ・・・・・・・・中1本（斜め小口）
 ニラ・・・・・・・・1/3束（ざく切り）

（合わせ調味料）

みりん・・・・・・・・・・小さじ2
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ4
 トウバンジャン・・・・・・・・少々
 コチュジャン・・・・・・・・小さじ4
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 こしょう・・・・・・・・少々
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
 白いりごま・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① ご飯を炊く
- ② 肉を一口大に切りAをもみこみ下味をつける
- ③ 合わせ調味料をすべて混ぜ合わせる
- ④ フライパンにサラダ油を入れ②を炒め、一度取り出す
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油を足し、にんにくとしょうがを炒めBの野菜を炒める
- ⑥ 野菜全体がしんなりしたら④の肉を戻す
- ⑦ ③の調味料を加え炒め合わせたら火を止め、ごま油と白いりごまを上からかける
- ⑧ どんぶりにご飯を盛り、その上に⑦を盛りつけたら完成

※野菜は家にあるものなんでも大丈夫です！

※辛いのが好きな人はトウバンジャン、コチュジャンを増やして味を調節してください。



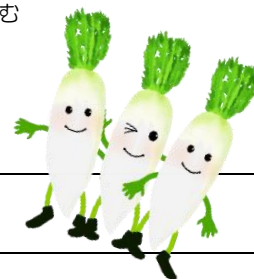
華風だいこん

【材料】4人分

だいこん・・・・・・・・・・1/4本
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
 A ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
 酢・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① だいこんは皮をむき2mm幅のいちょう切りにし、皮は千切りにする
- ② ①のだいこんを茹でるorレンジ（600Wで2分位）したら塩をふって粗熱をとる
- ③ Aの調味料をポリ袋に入れ混ぜ合わせたら②を入れもみこむ
- ④ ポリ袋に漬け込んだまま冷蔵庫で冷やす



カルピスゼリー

【材料】4人分

粉寒天・・・・・・・・・・小さじ1強
 水・・・・・・・・・・300cc
 砂糖・・・・・・・・・・ひとつまみ
 カルピス（原液）・・・・・・・・100g
 みかん缶・・・・・・・・・・適量
 カップ（小さめのコップなど）・・4個

【作り方】

- ① 粉寒天と水を火にかけ煮溶かす（1分程度沸騰させ続ける）
- ② ①に砂糖を加えよく煮溶かす
- ③ 火を消してから②にカルピスを加える
- ④ カップにみかんを入れておき、そこに③を流し入れる
- ⑤ 冷蔵庫に入れて冷やし固めれば出来上がり

※ 寒天をしっかり煮溶かすと、きちんと固まります



南瓜のチーズケーキ

【材料】4人分

南瓜（洗って種をとった状態で）・・200g
 クリームチーズ・・・・・・・・100g
 砂糖・・・・・・・・・・45g
 卵・・・・・・・・・・1個
 小麦粉・・・・・・・・・・10g
 生クリーム・・・・・・・・100g
 紙カップ・・・・・・・・・・4～6個

【作り方】

- ① 南瓜2cm角に切ったら耐熱皿に重ならないように並べ、水大さじ2を全体にふりかける
- ② ①にラップをかけ600Wの電子レンジに6分間かける。水気を切ったら皮ごとつぶす
- ③ クリームチーズを600Wの電子レンジに30秒程度過熱し柔らかくしたら砂糖を加え泡だて器で混ぜる
- ④ ②の南瓜、卵と生クリームを加え泡だて器で混ぜる
- ⑤ 小麦粉をふるいにかけてながら加え、ゴムベラでざっくり混ぜる
- ⑥ カップに流し入れたら160℃に熱したオーブンで30分ほど焼く

※ 南瓜は冷凍のものを使うと便利です

