

CCDフェスティバル「給食弁当」レシピ紹介

1. 野菜たっぷり鉄人つくね

材料（4人分）

豚ひき肉 240g
豚レバー 24g
長ネギ 1/3本
赤ピーマン ... 1/4個
マッシュルーム .. 1個
キャベツ 1/5枚
卵 1/2個
片栗粉 小さじ2
おろししょうが 小さじ2
塩 一つまみ
白コショウ 少々
サラダ油 少々
砂糖 小さじ1/2
みりん 小さじ1
減塩しょうゆ .. 小さじ2
おろしにんにく .. 少々
片栗粉 少々

A

B

作り方

- 1 豚レバーは、みじん切りにする（においが気になる場合は、牛乳にひたす）、長ネギ、赤ピーマン、マッシュルーム、キャベツもみじん切りにする。
- 2 ボウルにAの材料をすべて入れ、よくこねる。
- 3 小判型に丸める。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3を焼く。
- 5 焼けたら、皿に取り出す。
- 6 フライパンに水大さじ3と、Bの調味料を入れ、とろみが出るまで煮詰める。
- 7 つくねの上に、6のソースをかける。

◎ エネルギー
約161kcal

◎ 食塩相当量
約0.5g

CCDフェスティバル「給食弁当」レシピ紹介

2. キャベツのみそ炒め

材料（4人分）

サラダ油	……	小さじ1/2	A
おろししょうが	……	小さじ1/3	
おろしにんにく	……	少々	
長ネギ	……	1/5本	
豆板醤	……	少々	
鶏もも肉（皮付き）	……	40g	B
にんじん	……	1/4本	
もやし	……	1/6袋	
キャベツ	……	2枚	
絹厚揚げ	……	1/2枚	
砂糖	……	小さじ2	
オイスターソース	……	小さじ1/3	
米みそ（赤）	……	小さじ1と1/3	
減塩しょうゆ	……	小さじ2/3	

作り方

- 1 長ネギは小口切り、鶏もも肉は1.5cmの角切り、にんじんは短冊切り、厚揚げは油抜きをして2cmの角切り、キャベツは1.5cm幅に切る。
- 2 フライパンに油とAを入れ、香りが出たら鶏もも肉、野菜、厚揚げの順に加えて炒める。
- 3 Bの調味料を加え、全体と絡ませながら炒める。

◎ エネルギー
約73kcal

◎ 食塩相当量
約0.4g

3. じゃがいものカレー煮

材料（4人分）

サラダ油	……	小さじ1/2	A
おろししょうが	……	少々	
おろしにんにく	……	少々	
豚ひき肉	……	40g	
じゃがいも	……	1個	
にんじん	……	1/4本	
玉ねぎ	……	1/3個	
ピーマン	……	2/3個	
水	……	100cc	
砂糖	……	小さじ3	
減塩しょうゆ	……	小さじ1と1/2	
カレー粉	……	適量	
白コショウ	……	少々	

作り方

- 1 じゃがいもは2cmの角切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは厚め、青ピーマンは5mm幅にスライスする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、肉、野菜の順に加えて炒める。
- 3 Aを加えてじゃがいもに火が通るまで煮る。（様子を見て水の量を加減してください）

◎ エネルギー
約68kcal

◎ 食塩相当量
約0.2g