



学校給食レシピ



お好み焼き

今月のテーマは「いのちをつむぐ」献立です。ここでは、日本人が紡いできた食文化や食事のあいさつの精神を発信します。今回は、開催地大阪の郷土料理であるお好み焼きを卵乳のアレルギーに配慮して作りました。

材料（5×7cm 程度の小さめ 4 枚分）

作り方

A	・ちくわ	0.5 本
	・豚ミンチ	20 g
	・キャベツ	1 枚
	・にんじん	1/10 本
	・たまねぎ	1/10 個
	・紅しょうが	5 g
	・マヨネーズタイプ ドレッシング	大さじ 1
	・小麦粉	70 g
	・青のり	お好み量
	・かつお節粉	4 g
	・天かす	4 g
	・水	70 g
	・油	適量
	・ソース	分量外

- ① 材料を切る。
ちくわ…薄くスライス
キャベツ・にんじん・たまねぎ・紅しょうが…みじん切り
- ② A を全て混ぜ合わせて、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ お好みでソースをかける。

※給食では、オーブンで焼いた後に四角くカットしています。