

## 給食レシピ (ごはん)

### きりざい

#### 材料 (4人分)

- ・プロセスチーズ 20g
- ・ひきわり納豆 2パック
- ・のざわな 22g
- ・たくあん 26g
- ・にんじん 1/2本
- ・薄口醤油 適量



#### 作り方

- ① チーズはコロコロに、たくあんとにんじんは千切り。  
のざわなはざく切りにして流水で塩分を少し落とします。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせて、最後に薄口醤油で味付けしてください。  
材料だけでも味がしっかりしているので、醤油を入れる前に味見してもいいかもしれませんね☆

きりざいは<魚沼地方>で食べられている郷土料理です。  
<きりざい>の意味は野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。  
納豆はタンパク質の他に、ビタミンも豊富なので体にとってもいい食材ですね☆冷蔵庫にある野菜や漬け物を混ぜ合わせてもりもり食べて下さい！

### チンジャオロース春巻き

#### 材料 (5人分)

- ・豚肩ロース 75g
- ・ピーマン 2個
- ・筍水煮 1パック
- ・三温糖 6g
- ・濃口醤油 6g
- ・塩 1g
- ・片栗粉 6g
- ・ごま油 適量
- ・春巻きの皮
- ・サラダ油 適量



#### 作り方

- ① ピーマン、たけのこは千切り。
- ② 豚肉と野菜を調味料で味つけしながら炒めていく。
- ③ 味つけをしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 春巻きの皮に具をつめて、油で揚げたら完成。

春巻きは保育園でも人気メニューです。  
豚肉は分量外で少しだけお肉に醤油、お酒を揉みこんでおくと味がしっかり目について美味しいです☆