

給食レシピ（ごはん）

ひき肉の磯辺巻き

材料（4人分）

・豚ひき肉	192g	・塩	1.2g
・玉ねぎ	96g	・卵	18g
・パン粉	16g	・牛乳	24g
・焼きのり	適量		

<タレ>

・醤油	6.4g	・砂糖	0.8g
・お酒	2.8g	・小葱	8.4g



作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、炒めておく。
- ② ひき肉に塩、パン粉、卵、牛乳、玉ねぎをいれてよく混ぜる。
- ③ ②をよく練ったら、焼きのりで巻いて焼く。
- ④ お肉を焼いている間に、タレを作っていきます。
小葱以外の材料を煮立たせてから小葱を入れたら完成☆
焼けたお肉にかけて召し上がってください。

余っている海苔で簡単に夕飯のおかずに変身しちゃいます☆
かみ切れる海苔を使用するのがオススメです♪

しめじと豚肉の味噌チーズ炒め

材料（5人分）

・豚もも	215g	・白みそ	10g
・にんじん	30g	・三温糖	50g
・玉ねぎ	150g	・酒	7g
・しめじ	50g	・みりん	8.5g
・プロセスチーズ	25g	・塩	1g
・サラダ油	適量		



作り方

- ① 豚肉を油で炒める。
- ② ①に野菜を入れて炒めていく。
- ③ 野菜に火が通ったら調味料を入れて炒めていく。
- ④ 最後にプロセスチーズを入れて軽く炒めたら完成☆

チーズ入れると味がまろやかになってとても美味しいです♪
チーズは早く入れてしまうとすべて溶けてしまうので、必ず最後に入れましょう！