

# 岡崎ならではの給食



## 家康鍋

家康鍋でたくさん  
野菜を食べよう！

### ☆☆☆材料☆☆☆

(4人分)

水・・・・・・・・・・1/2カップ  
糸こんにゃく・・・・・・・・60g  
にんじん・・・・・・・・60g  
魚すり身団子・・・・・・・・120g  
和風だしの素・・・・・・・・2g  
しいたけ・・・・・・・・20g  
三温糖・・・・・・・・小さじ1弱  
八丁味噌・・・・・・・・小さじ4弱  
とき水・・・・・・・・小さじ4  
みりん・・・・・・・・大さじ1強  
白菜・・・・・・・・140g  
ねぎ・・・・・・・・40g  
三つ葉・・・・・・・・15g

### ☆☆☆作り方☆☆☆

#### 下準備

- 糸こんにゃくは3cm幅に切り下ゆでする。
  - にんじんは1/4にし、0.5cm幅に切る。
  - しいたけは1/2にし、0.5cm幅に切る。
  - 八丁味噌は水で溶いておく。
  - 白菜は1.5cm幅、ねぎは0.5cm幅、三つ葉は2cm幅に切る。
- ① 鍋に水をはり、沸騰したら糸こんにゃく、にんじんを入れる。
  - ② にんじんに火が通ったら、魚すり身団子、和風だし、しいたけを入れる。
  - ③ 調味料を入れ、白菜、ねぎ三つ葉を入れ、火が通ったら、出来上がり。

家康鍋は、岡崎でとれる野菜や八丁味噌を使った鍋です。

野菜がいっぱい食べられます！





# 揚げ鶏の甘辛だれ

ごはんがすすむ  
から揚げメニュー

## ☆☆☆材料☆☆☆

(4人分)

若鶏・・・・・・・・・・200g  
 (1人分50g)  
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2強  
 清酒・・・・・・・・・・小さじ2  
 みりん・・・・・・・・・・小さじ2弱  
 三温糖・・・・・・・・・・小さじ2弱  
 こしょう・・・・・・・・・・少々  
 おろしにんにく・・・・・・・・0.2g  
 白いりごま・・・・・・・・2g

## ☆☆☆作り方☆☆☆

### 下準備

鶏肉に塩こしょう、でんぷんをつけ油で揚げる。

- ① 調味料をすべて鍋に入れ、煮る。
- ② から揚げに①のだれと白いりごまをかければ出来上がり。



# ひじきサラダ

ひじきをサラダで  
おいしく食べよう!

## ☆☆☆材料☆☆☆

(4人分)

乾燥ひじき・・・・・・・・・・6g  
 冷凍ホールコーン・・・・・・・・28g  
 冷凍むぎ枝豆・・・・・・・・60g  
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/3  
 みりん・・・・・・・・・・少々  
 お好みのドレッシング

## ☆☆☆作り方☆☆☆

### 下準備

・ひじきは、水で戻す。

- ① 鍋に湯を張り、ひじき、ホールコーン、枝豆を入れゆでる。
- ② 茹ったら湯を捨て、調味帳を入れ炒める。
- ③ ドレッシングで和えれば出来上がり。