ジオ給食レシピ

令和８年１１月

メギスの岩石揚げ

大人１人分　エネルギー131kcal　塩分 0.9ｇ

材料	大人４人分	作り方
A メギスのすり身	150ｇ	① ボールにＡを入れてよく混ぜる。小判型に成型し、揚げる。（多めの油で焼いても良い。） ② 小鍋にＢを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。 ③ ①にあんをかける。 
木綿豆腐（軽く水切りする）	100ｇ	
長ねぎ（みじん切り）	25ｇ	
しょうが（すりおろす）	1.5ｇ	
いりごま	４ｇ（小さじ２）	
片栗粉	10ｇ（大さじ１）	
みそ	10ｇ（小さじ 1.5）	
砂糖	４ｇ（小さじ 1.5）	
揚げ油	適量	
B だし汁（水）	50ｇ（1/4 カップ）	
醤油	10ｇ（小さじ 1.5）	
みりん	５ｇ（小さじ１弱）	
砂糖	４ｇ（小さじ 1.5）	
片栗粉	３ｇ（小さじ１）	

おすすめレシピ

かみかみサラダ

大人１人分　エネルギー42kcal　塩分 0.5ｇ

材料	大人４人分	作り方
もやし	150ｇ	① 切干大根は水で戻す。 きゅうり、人参は千切りにする。 もやし・切干大根・人参を茹でる。 ② 野菜の水気を絞り、食べやすい長さに切ったさきいかを加えてＡで和える。
きゅうり	50ｇ	
人参	25ｇ	
さきいか	18ｇ	
切干大根	５ｇ	
いりごま	５ｇ（大さじ１弱）	
醤油	５ｇ（小さじ１弱）	
A 砂糖	1.5ｇ（小さじ 1/2）	
酢	7.5ｇ（大さじ 1/2）	
ごま油	2.5ｇ（小さじ 1/2 強）	



※分量は３歳以上児５人分（大人４人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。