

# 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
魚すり身だんご	···	···	···	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、0.5 cm 幅に切る。
  - ・しいたけは 1/2 にし、0.5 cm 幅に切る。
  - ・八丁味噌は水で溶いておく。
  - ・白菜は 1.5 cm 幅、ねぎは 0.5 cm 幅、三つ葉は 2 cm 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	200 g
	(1人分 50 g)
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	0.2 g
白いりごま	2 g

## ★★★作り方★★★

### 下準備

鶏肉に塩こしょう、でんぶ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のた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	6 g
冷凍ホールコーン	28 g
冷凍むき枝豆	60 g
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。