

きゅうしよく あじ さいげん
おうちでも給食の味を彩現♪

～学校給食は大量調理なので、おうちで作りやすいように作り方をアレンジしています～
【材料は2人分の分量です】



4月6日のこんだてより
「高野豆腐の煮物」
高野豆腐 2枚、にんじん 40g、こんにゃく 40g、さつま揚げ 30g、しめじ 20g、絹さや 10g、しょうゆ小さじ 1、砂糖 0.5g、みりん 2g、だし汁少々

①高野豆腐は戻して、大きめのサイコロ切りにする。こんにゃくは適当な大きさにちぎって湯通しし、絹さやは茹でておく。にんじんは千切り、さつま揚げはスライスする。しめじはほぐしておく。

②だし汁に、絹さや以外の材料を入れて調味料を加えて煮る。火が通ったら絹さやをちらして出来上がり。



4月8日のこんだてより
「塩こうじで作った五宝菜」
にんじん 20g、ピーマン 20g、白菜 100g、たけのこ 20g、豚もも肉スライス 30g、塩こうじ 10g、片栗粉少々、油少々

①豚肉を食べやすい大きさに切り、塩こうじでもんでおく。

②にんじんとたけのこは短冊切り、ピーマンは細切り、白菜は2cm幅に切る。

③フライパンを熱し、油で火の通りにくい食材から炒め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

～学校給食は大量調理なので、おうちで作りやすいように作り方をアレンジしています～

【材料は2人分の分量です】



4月22日のこんだてより

「セルフ肉そぼろ丼」

合挽き肉（鶏挽きと豚挽き）120g、大豆ミート7g（または大豆水煮21g）、おろししょうが2g、おろしにんにく1g、長ねぎ20g、にんじん15g、グリーンピース10g、砂糖2g、酒小さじ1、しょうゆ小さじ2、油少々、ご飯適量

①大豆ミートは水で戻してしぼる。グリーンピースは茹でておく。にんじんと長ねぎはみじん切りにする。

②油でにんにくとしょうが、長ねぎを炒め、合挽き肉を加える。赤身がなくなったらにんじんと大豆ミート（または粗みじん切りにした大豆水煮）を加え、調味料を入れて煮る。

③最後にグリーンピースをちらし、ごはんのにせる。



4月28日のこんだてより

「春キャベツとしいたけの

ペペロンチーノ」

スパゲティ25g、ベーコン1枚、キャベツ100g、生しいたけ1コ、にんにく1g、【コンソメの素3g、粗びきこしょう少々】、オリーブ油3g、パセリ少々

①スパゲティは茹でる。ベーコンは1cm幅、キャベツはざく切り、しいたけは石づきを取ってせん切り、にんにくとパセリはみじん切りにする。

②オリーブ油でにんにく、ベーコンを炒める。キャベツ、しいたけを加え、しんなりしてきたらスパゲティと【カッコ】の調味料を入れる。最後にパセリを散らす。

* 今月の横手市統一献立です！