

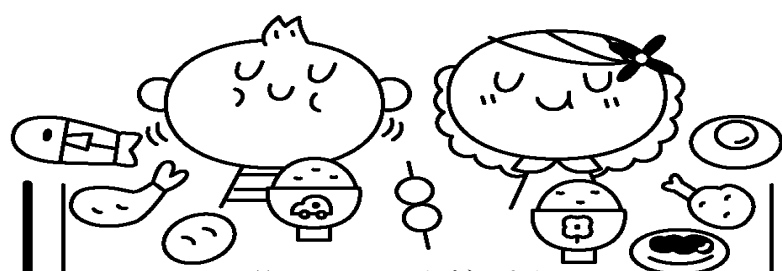
きゅうしょく あじ さいげん
おうちでも給食の味を彩現 ♪

～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】



5月2日のこんだてより
「うめこんぶあえ」
 キャベツ 100g、きゅうり 20g、
 にんじん 10g、冷凍えだまめ 2さや
 塩刻みこんぶ 3g、カリカリ梅 (大) 1～2個

- ①キャベツはゆでてから、太目の千切りにし、冷めたら水気をしぼる。きゅうりは輪切りにする。にんじんは千切りにする。
- ②冷凍えだまめは解凍し、さやから豆を出す。
- ③カリカリ梅は、種に気を付けて粗みじん切りにする。
- ④ボウルやタッパーに①～③と塩刻みこんぶを入れ、味がなじんだら盛り付ける。



5月20日のこんだてより

「ユーリンチー」

とりもも肉 (50gのもの) 2枚、清酒少々、
 片栗粉適量、揚げ油適量【濃口しょうゆ 8g、
 砂糖 4g、みりん 4g、穀物酢 4g、粗みじん
 切りの長ねぎ 10g、水 2g】

- ①とり肉に酒をふり、片栗粉をまぶして180℃の油で、中まで火が通るまで揚げる。
- ②片手鍋に、【カッコ】の材料を入れて、火にかけて煮合わせる (人数分より多めに作ることをおすすめします)。
- ③②のたれが熱いうちに、揚げたとり肉にかけて、味をなじませて出来上がり。

*** 今月の減塩献立です！**

～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】

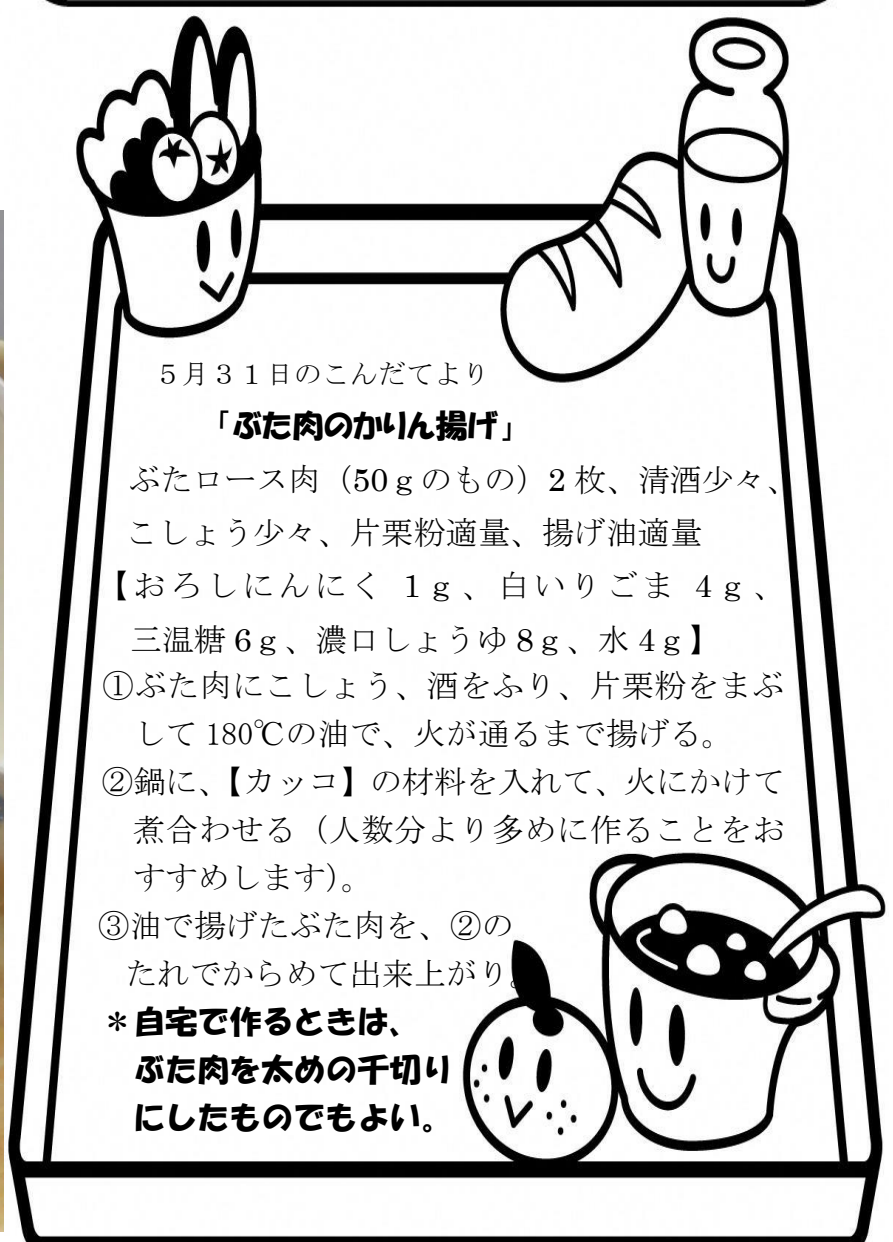


5月24日のこんだてより

「横手アスパラとチーズ入りサラダ」

キャベツ 80g、赤ピーマン 10g、アスパラガス 1本、固形チーズ 1個、ホールコーン缶 10g、フレンチドレッシング（白） 20g、こしょう少々

- ①アスパラガスは斜めに切り、沸騰したお湯で2～2分半ゆで、ざるにあげて冷ます。
- ②キャベツ、赤ピーマンは千切りにする。
- ③固形チーズは、小さいサイコロ切りにする。
- ④ボウルに①～③の材料とホールコーンを入れ、調味料を加えて全体に味をなじませたら出来上がり。



5月31日のこんだてより

「ぶた肉のかいん揚げ」

ぶたロース肉（50gのもの）2枚、清酒少々、こしょう少々、片栗粉適量、揚げ油適量

【おろしにんにく 1g、白いりごま 4g、三温糖 6g、濃口しょうゆ 8g、水 4g】

- ①ぶた肉にこしょう、酒をふり、片栗粉をまぶして180℃の油で、火が通るまで揚げる。
- ②鍋に、【カッコ】の材料を入れて、火にかけて煮合わせる（人数分より多めに作ることをおすすめします）。
- ③油で揚げたぶた肉を、②のたれでからめて出来上がり。

*自宅で作るときは、ぶた肉を太めの千切りにしたものでよい。