

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】



6月3日のこんだてより
「やみつききゅうり」
 きゅうり40g、キャベツ70g、ツナ16g、塩こんぶ1g、粉末丸鶏がらスープ0.6g、レモン果汁2g、白いりごま1g

- ① キャベツは1cm幅に切り、ゆでて冷ましておく。きゅうりは輪切り、ツナの汁は切っておく。
- ② 材料を全て混ぜ合わせ、味がなじんだら出来上がり。

*** 今月の減塩献立です！**



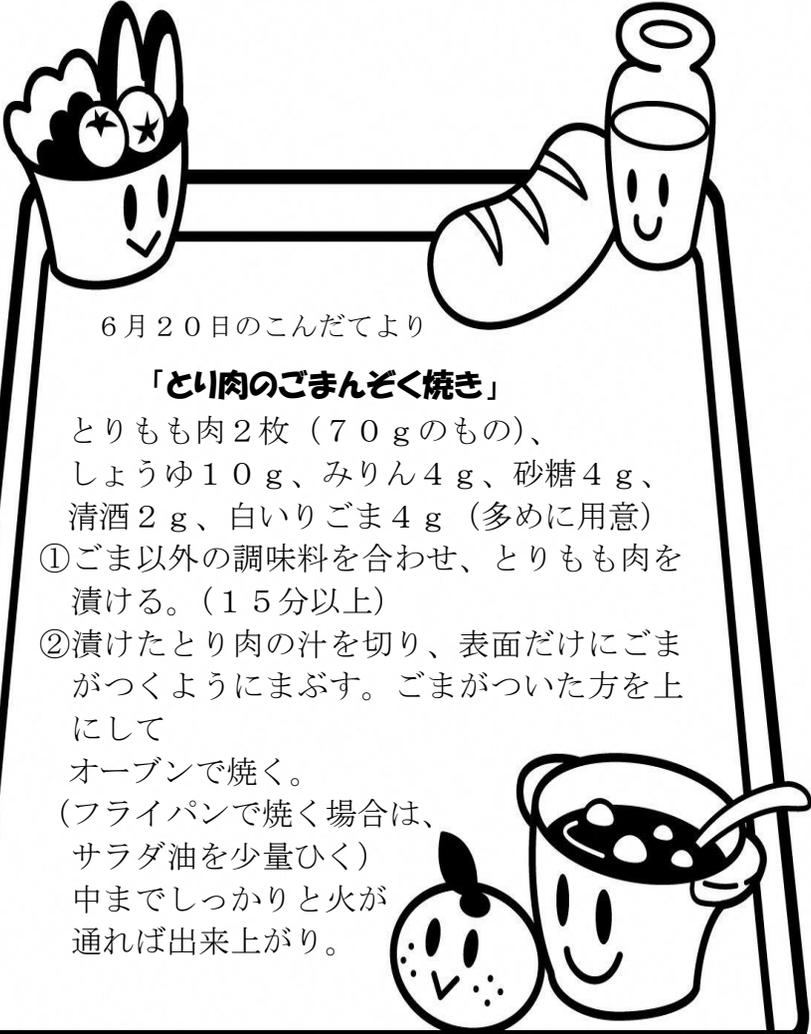
6月15日のこんだてより
「塩きんぴらごぼう」
 ベーコン14g、ごぼう50g、にんじん20g、水煮たけのこ20g、ピーマン14g、糸こんにゃく20g、粉末丸鶏がらスープ1.4g、砂糖1g、みりん2g、白いりごま2g、塩少々、ごま油少々

- ① ベーコン、ごぼう、にんじん、水煮たけのこ、ピーマンをそれぞれせん切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、湯通しをする。
- ② ごま油で①の材料を炒め、調味料を加える。
- ③ 最後に少量のごま油を加えて香りづけをし、ごまを加える。

*** 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】



6月20日のこんだてより

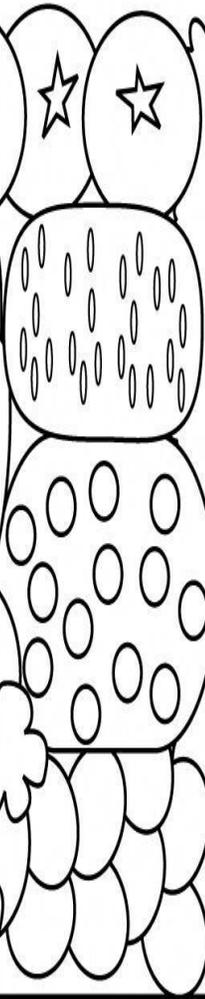
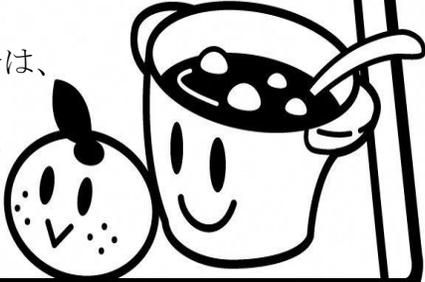
「とり肉のごまんどく焼き」

とりもも肉2枚（70gのもの）、
しょうゆ10g、みりん4g、砂糖4g、
清酒2g、白いりごま4g（多めに用意）

①ごま以外の調味料を合わせ、とりもも肉を漬ける。（15分以上）

②漬けたとり肉の汁を切り、表面だけにごまがつくようにまぶす。ごまがついた方を上にして

オーブンで焼く。
（フライパンで焼く場合は、
サラダ油を少量ひく）
中までしっかりと火が
通れば出来上がり。



6月27日のこんだてより

「セルフ豚キムチ丼」

豚もも肉スライス80g、焼き肉のたれ（お好みのもの）20g、もやし50g、たまねぎ50g、にら15g、白菜キムチ30g、サラダ油少々、ごはん適量

①豚肉を食べやすい大きさに切り、焼き肉のたれに10分ほど漬けてなじませる。

②玉ねぎは薄切り、にらは2cm幅に切る。

③フライパンに油をひき、たまねぎと豚肉をしっかり火が通るまで炒める。

④もやし、にらを加えてしんなりするまで炒め、最後に白菜キムチを加える。

⑤ごはんのにのせて出来上がり。（砂糖を加えると辛さが控えめになります）

***別皿でおかずにしてもいいですよ♪**