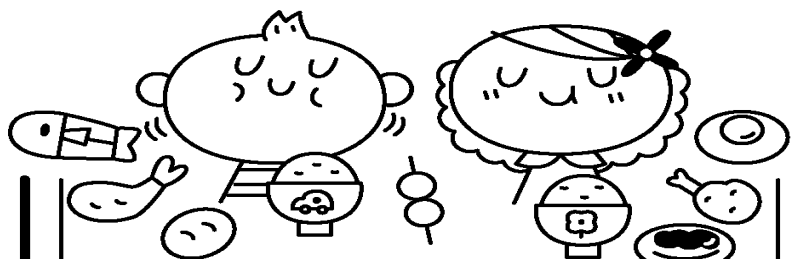


# きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

～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】



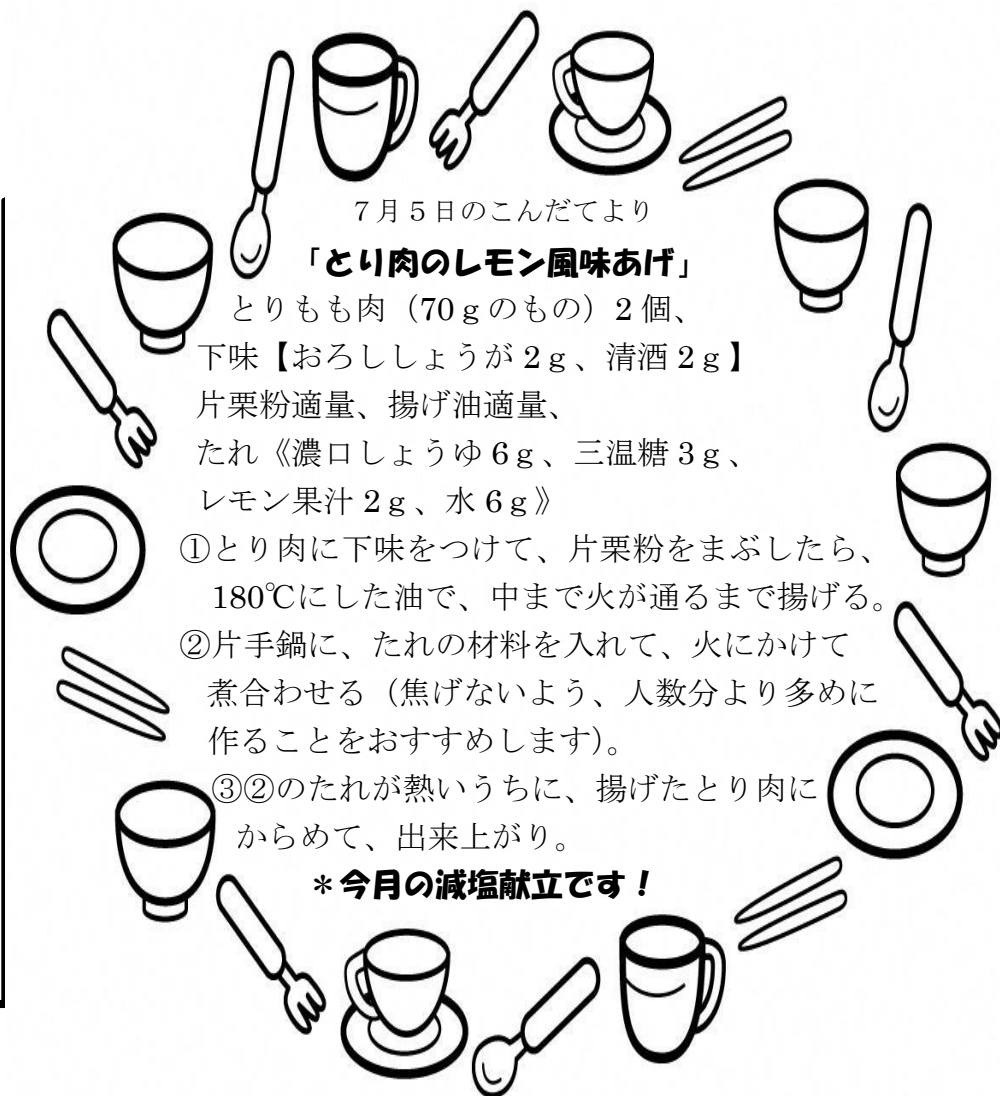
7月5日のこんだてより

### 「和風サラダ」

キャベツ 80g、にんじん 15g、きゅうり 25g、  
ホールコーン缶 10g、糸けずりかつお節 1.5g、  
お好みの減塩和風ドレッシング 15g

- ①キャベツ、にんじんは細長く切り、ゆでて冷ます。きゅうりは輪切りにする。
- ②ボウルに、①とホールコーン、ドレッシングを入れて全体を混ぜる。
- ③糸けずりかつお節を回し入れ、全体になじむようにさらに和えて出来上がり。

**\* 今月の減塩献立です！**  
**(和えたてを食べると、味がしっかり引き立ち、減塩を感じさせませんよ！)**



7月5日のこんだてより

### 「とり肉のレモン風味あげ」

とりもも肉 (70gのもの) 2個、  
下味【おろししょうが 2g、清酒 2g】  
片栗粉適量、揚げ油適量、  
たれ《濃口しょうゆ 6g、三温糖 3g、  
レモン果汁 2g、水 6g》

- ①とり肉に下味をつけて、片栗粉をまぶしたら、180℃にした油で、中まで火が通るまで揚げる。
- ②片手鍋に、たれの材料を入れて、火にかけて煮合わせる(焦げないように、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、揚げたとり肉にからめて、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】



7月20日のこんだてより

### 「夏野菜カレー」

豚ひき肉 40g、玉ねぎ 100g、にんじん 40g  
(型で星形にくり抜き、下茹でしておく)、  
なす 30g、カットかぼちゃ 50g、  
ゆで枝豆(さやから出す) 10粒、トマト 20g、  
にんにく・しょうが各 2g、バター 2g、  
牛乳 20cc、調理用白ワイン 2g、  
中濃ソース 4g、お好みのカレールー適宜、  
水適量

- ① 鍋にバターを入れて熱し、みじん切りにしたにんにく・しょうがを入れ、香りが出てきたら薄切りにした玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ② 豚ひき肉、調理用白ワインを入れてさらに炒め、かぼちゃ、皮をまだらむきにして1cm幅のいちよう切りにしたなすを入れる。野菜がかぶるくらいの水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 小さめにカットしたトマト(事前に皮を湯むきするとよい)、牛乳、中濃ソースを入れて煮込む。火を止めてカレールーを入れ、再度火をつけて一煮立ちしたらできあがり。仕上げに星型にんじん、枝豆を散らす。



7月21日のこんだてより

### 「魚肉ソーセージの衣揚げ」

魚肉ソーセージ 1本(半分に切る)、衣【鶏卵 1個、ホットケーキミックス適量、牛乳適量】  
揚げ油適量

- ① ボウルに、衣の材料を入れて混ぜ合わせ、スプーンですくい上げて落としした時、ゆっくり落ちるくらいの硬さにする。
- ② 揚げ油を 160℃にしておく。
- ③ ソーセージを①の衣にくぐらせて②の油に入れて、全体に火が通るように菜ばしで転がし、色が変わったら出来上がり。

\*短めの棒に刺すと  
アメリカンドック風  
になります！

