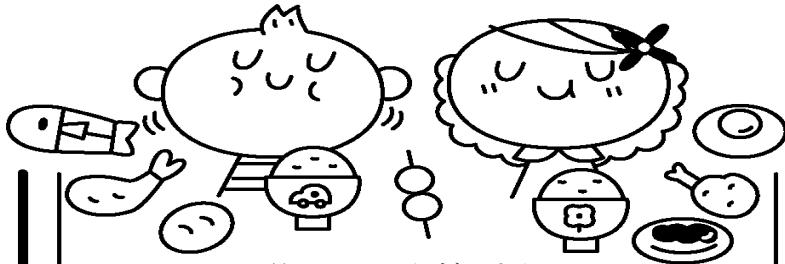


おうちでも給食の味を彩現♪

～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】



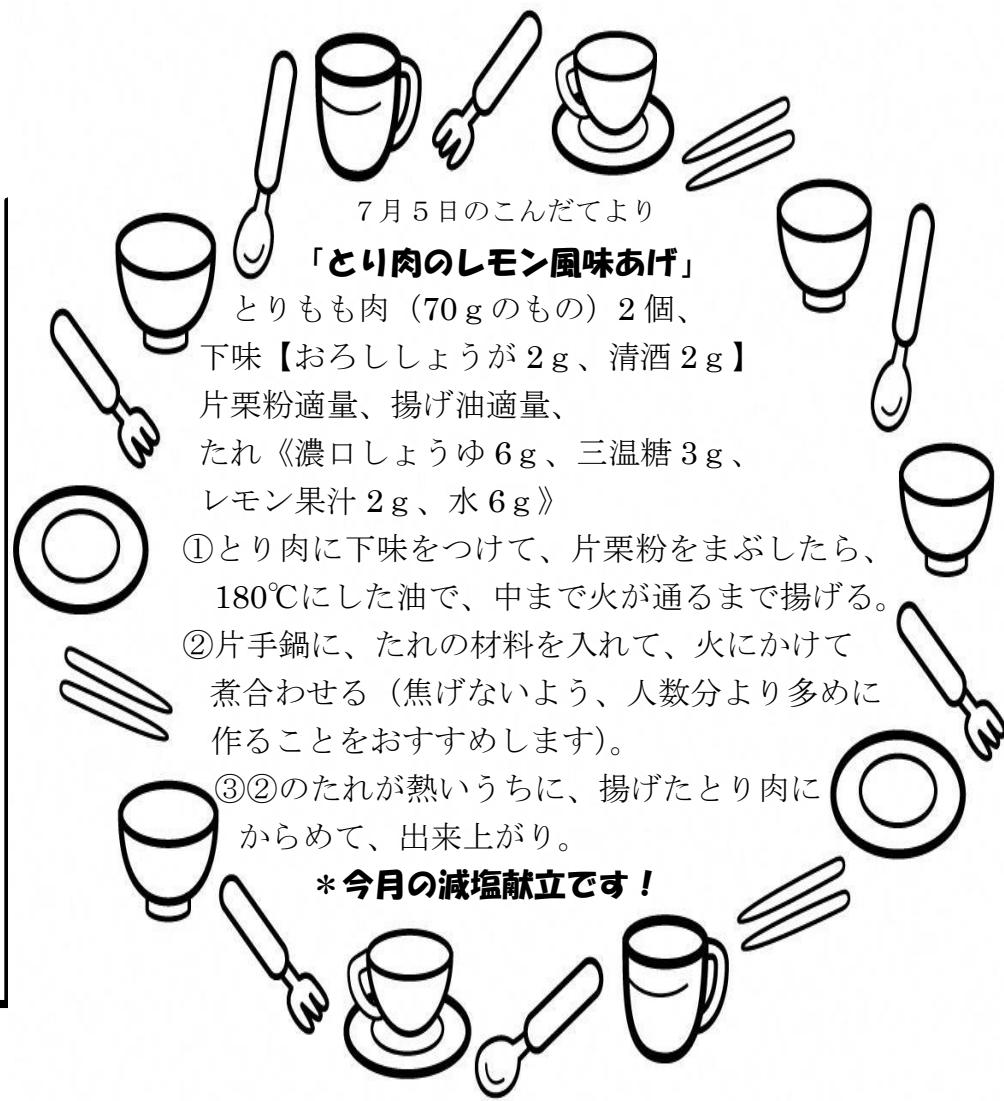
「和風サラダ」

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

- 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！)



～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 40 g、玉ねぎ 100 g、にんじん 40 g
(型で星形にくり抜き、下茹でしておく)、
なす 30 g、カットかぼちゃ 50 g、
ゆで枝豆(さやから出す) 10 粒、トマト 20 g、
にんにく・しょうが各 2 g、バター 2 g、
牛乳 20cc、調理用白ワイン 2 g、
中濃ソース 4 g、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幅のいちょう切りしたなすを入れる。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、スプーンでくい上げて落とした時、ゆっくり落ちるくらいの硬さにする。
- ② 揚げ油を 160°C 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！

