

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】



4月19日のこんだてより

「切り干し大根のカレー煮」

とりもも肉スライス 30g、切り干し大根（乾燥）12g、にんじん 15g、油揚げ 6g、糸こんにゃく 20g、スライス干しいたけ 2g、ゆでむき枝豆 6粒、清酒 1g、サラダ油・砂糖・みりん各 1g、顆粒かつおだし少々、濃口しょうゆ 小さじ 1弱、カレー粉少々、ごま油 1g

①切り干し大根と干しいたけを、それぞれ水で十分もどしておく。油揚げ・糸こんにゃくは熱湯をかけてアク抜きをし、食べやすく切る。

②鍋にサラダ油をひき、とり肉を炒める。火が通ったら、千切りにしたにんじんを炒め、もどした切り干し大根・しいたけ、油揚げ、こんにゃくを入れ、干しいたけの戻し汁とごま油以外の調味料を加えて煮含める。

③枝豆を散らして、ごま油を回し入れる。

***今月の減塩こんだてです！**



4月21日のこんだてより

「とり肉のはちみつレモン醤油あげ」

とりもも肉（70gのもの）2枚、下味【おろししょうが 4g、清酒 2g】片栗粉適量、揚げ油適量、たれ《濃口しょうゆ 8g、はちみつ 10g、レモン果汁 2g、水 20g》

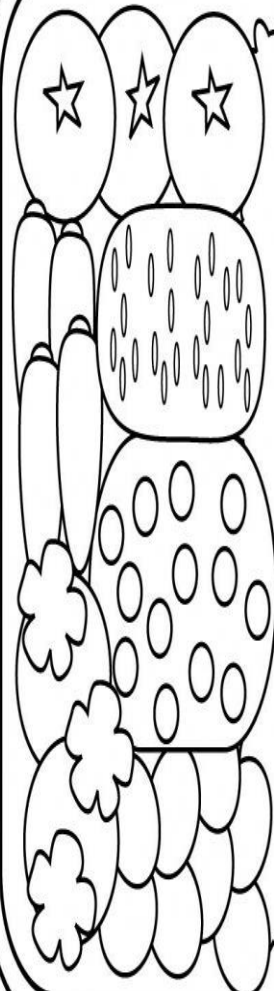
①とり肉に下味をつけて、片栗粉をまぶしたら、180℃にした油で、中まで火が通るまで揚げる。

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、揚げたとり肉をからめて、出来上がり。

～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】

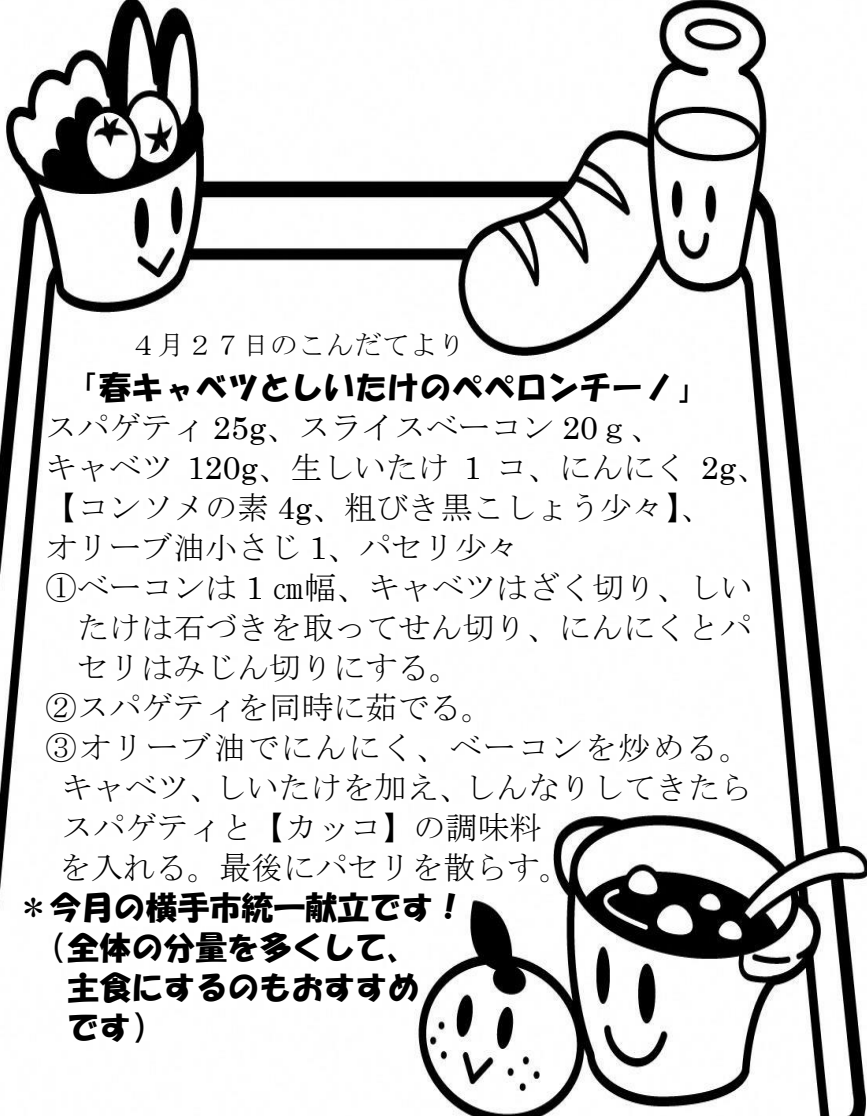


4月26日のこんだてより

「まめまめカレー」

豚もも肉スライス 40g、にんじん 35g、玉ねぎ 100g、じゃがいも 100g、にんにく・しょうが各小さじ1分、ゆでむき枝豆・ゆで大豆水煮各 10粒、バター小さじ1、牛乳 20g、中濃ソース小さじ1、調理用白ワイン少々、お好みのカレー一適量

- ①肉と野菜をそれぞれ好みの切り方で切っておく。
- ②鍋にバターを入れて溶かし、すりおろしたにんにく・しょうがを加え、香りが出てきたら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。豚肉と調理用白ワインを加えて火が通るまで炒め、他の野菜も加えて、分量の水を入れて煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったら、枝豆・大豆牛乳、ソースを入れる。
- ④一旦火を止めてカレールーを入れて溶かし、再沸騰したら出来上がり。



4月27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、スライスベーコン 20g、キャベツ 120g、しいたけ 1コ、にんにく 2g、【コンソメの素 4g、粗びき黒こしょう少々】、オリーブ油小さじ1、パセリ少々

- ①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スパゲティを同時に茹でる。
- ③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！**
(全体の分量を多くして、主食にするのもおすすめです)