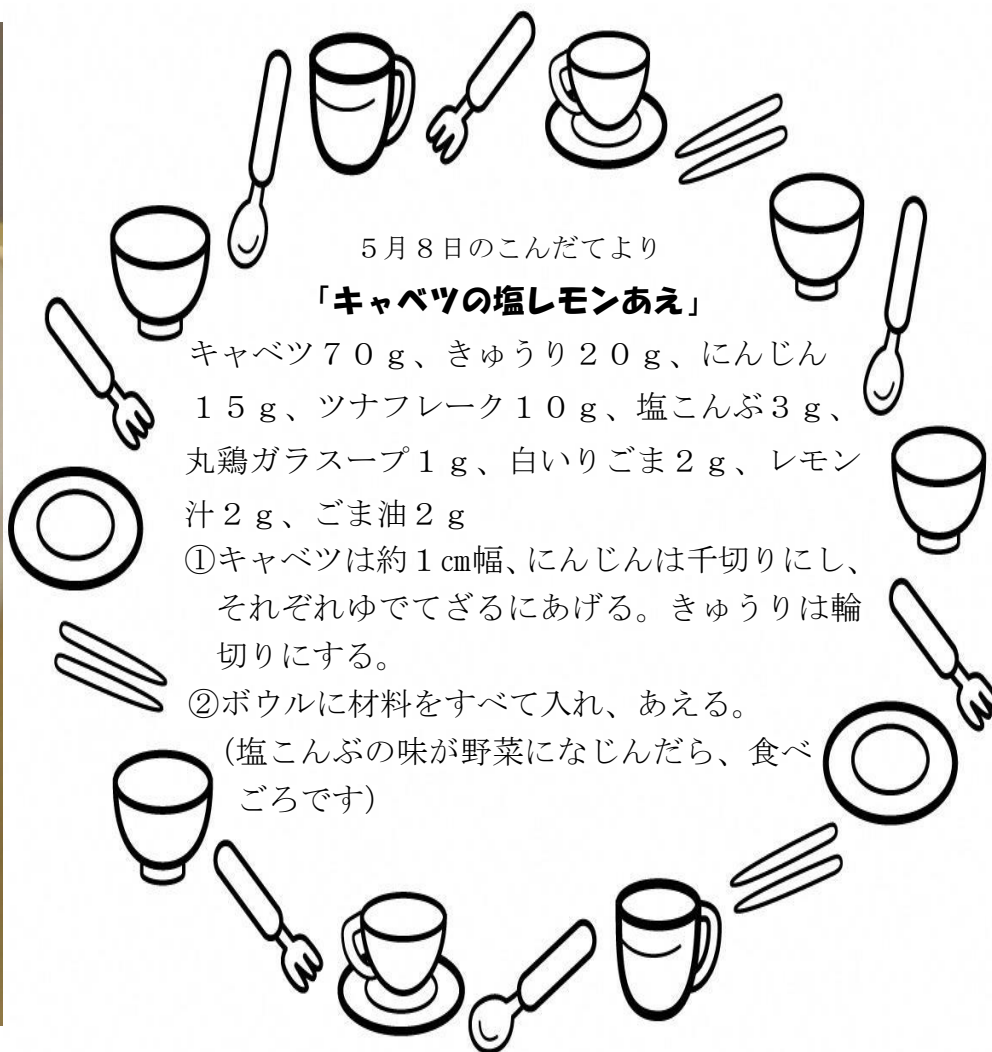
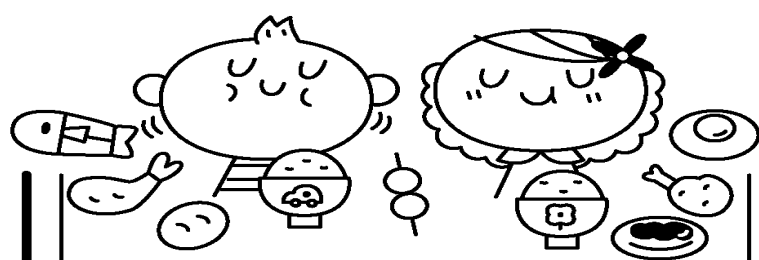


きゅうしょく あじ さいげん  
おうちでも給食の味を彩現♪

～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】



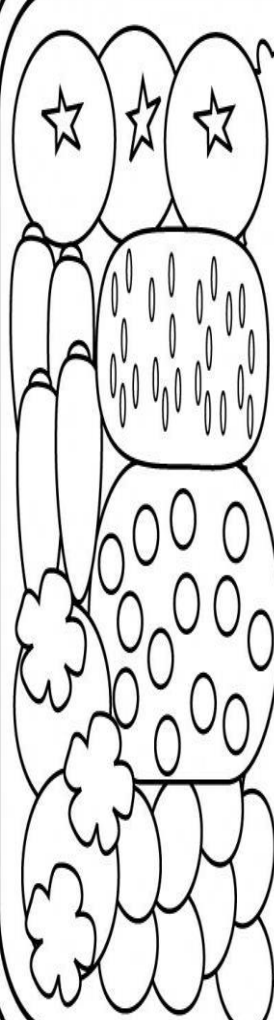
5月8日のこんだてより  
**「キャベツの塩レモンあえ」**  
キャベツ70g、きゅうり20g、にんじん15g、ツナフレーク10g、塩こんぶ3g、丸鶏ガラスープ1g、白いりごま2g、レモン汁2g、ごま油2g  
①キャベツは約1cm幅、にんじんは千切りにし、それぞれゆでてざるにあげる。きゅうりは輪切りにする。  
②ボウルに材料をすべて入れ、あえる。  
(塩こんぶの味が野菜になじんだら、食べごろです)



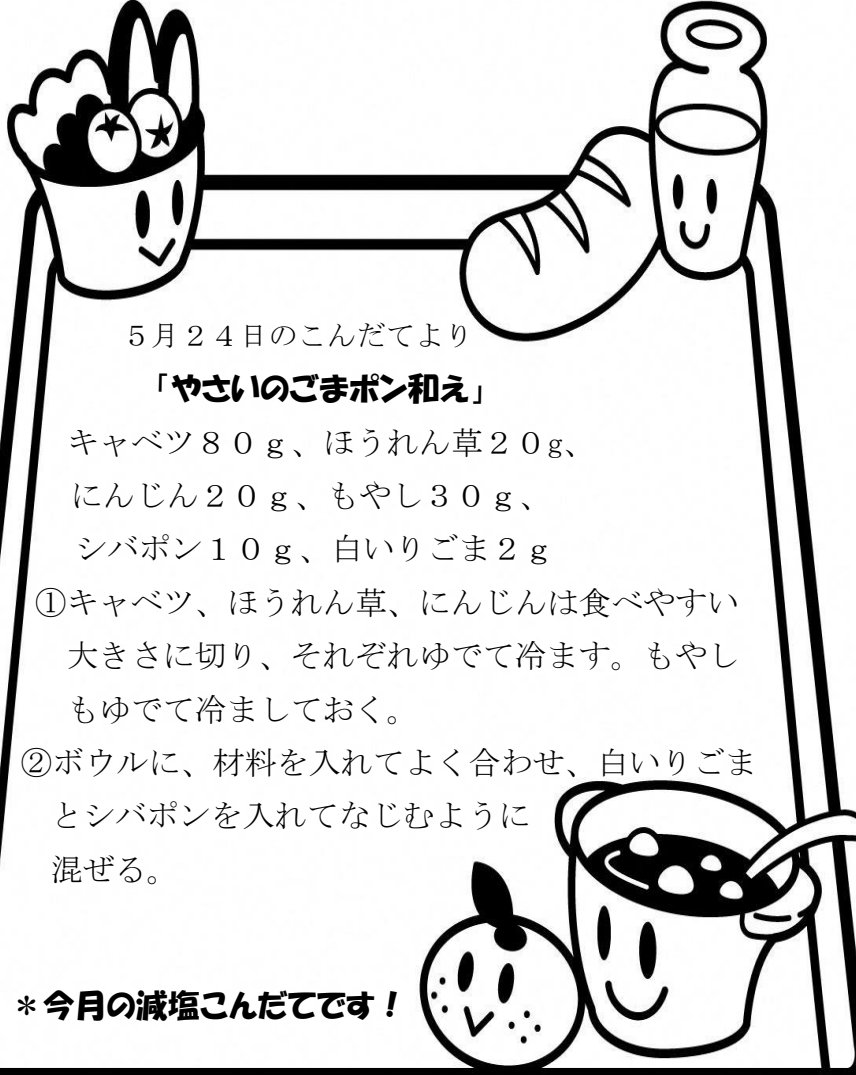
5月17日のこんだてより  
**「ぶたにくのみそやき」**  
豚ロース肉2枚(80gのもの)、【おろしにんにく2g、砂糖4g、みそ10g、しょうゆ4g、みりん6g、清酒2g】  
①【カッコ】の中の材料を合わせて、豚ロース肉を30分以上漬けておく。  
②みそだれを少し取りのぞき、魚焼きグリルか少し油をひいたフライパンで、焦げないように気をつけながら、両面焼く。

～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  
**「とり汁」**  
とりもも肉40g、しめじ20g、  
にんじん30g、長ねぎ25g、  
木綿豆腐40g、清酒2g、みそ  
20g、かつおだしパック小1袋、  
水 お椀2杯分  
①分量の水を沸騰させ、かつおだ  
しパックでだしをとる。とり肉  
は、食べやすい大きさに切り、  
酒をふりかけておく。  
②だしを取った鍋に、とり肉、ほ  
ぐしたしめじ、いちよう切りに  
したにんじんを加え、柔らかく  
煮る。  
③サイコロ切りにした豆腐を加え  
て一煮立ちさせ、みそを入れる。  
最後に輪切りにしたねぎを入れ  
る。  
**\*今月の減塩こんだてです！**



5月24日のこんだてより  
**「やさいのごまポン和え」**  
キャベツ80g、ほうれん草20g、  
にんじん20g、もやし30g、  
シバポン10g、白いりごま2g  
①キャベツ、ほうれん草、にんじんは食べやすい  
大きさに切り、それぞれゆでて冷ます。もやし  
もゆでて冷ましておく。  
②ボウルに、材料を入れてよく合わせ、白いりごま  
とシバポンを入れてなじむように  
混ぜる。  
**\*今月の減塩こんだてです！**

