

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4人分の分量です】



10月4日のこんだてより  
**「ポークチャップ」**  
 豚ロース肉（50gのもの）4枚、  
 玉ねぎ50g、にんにく2g、油少々、  
**【トマトケチャップ大さじ2、中濃ソース  
 小さじ2、砂糖小さじ1強、水大さじ1】**、  
 粉パセリ少々

- ① 玉ねぎは千切り、にんにくはすりおろし、サラダ油で炒める。【カッコ】の調味料を加えて煮合わせ、ソースを作る。
- ② 豚肉をフライパンで焼く。
- ③ 焼いた豚肉に、①のソースをかけ、最後に粉パセリを振って出来上がり。

**※今月の減塩献立です！**



10月18日のこんだてより  
**「塩こうじで作った五宝菜」**  
 白菜200g、にんじん40g、ピーマン40g、たけのこ35g、豚もも肉スライス60g、塩こうじ20g、片栗粉少々、油少々

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、塩こうじでもんでおく。
- ② にんじんとたけのこは短冊切り、ピーマンは細切り、白菜は2cm幅に切る。
- ③ フライパンを熱し、油で火の通りにくい食材から炒め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

**\*今月の統一料理です！**

～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4人分の分量です】

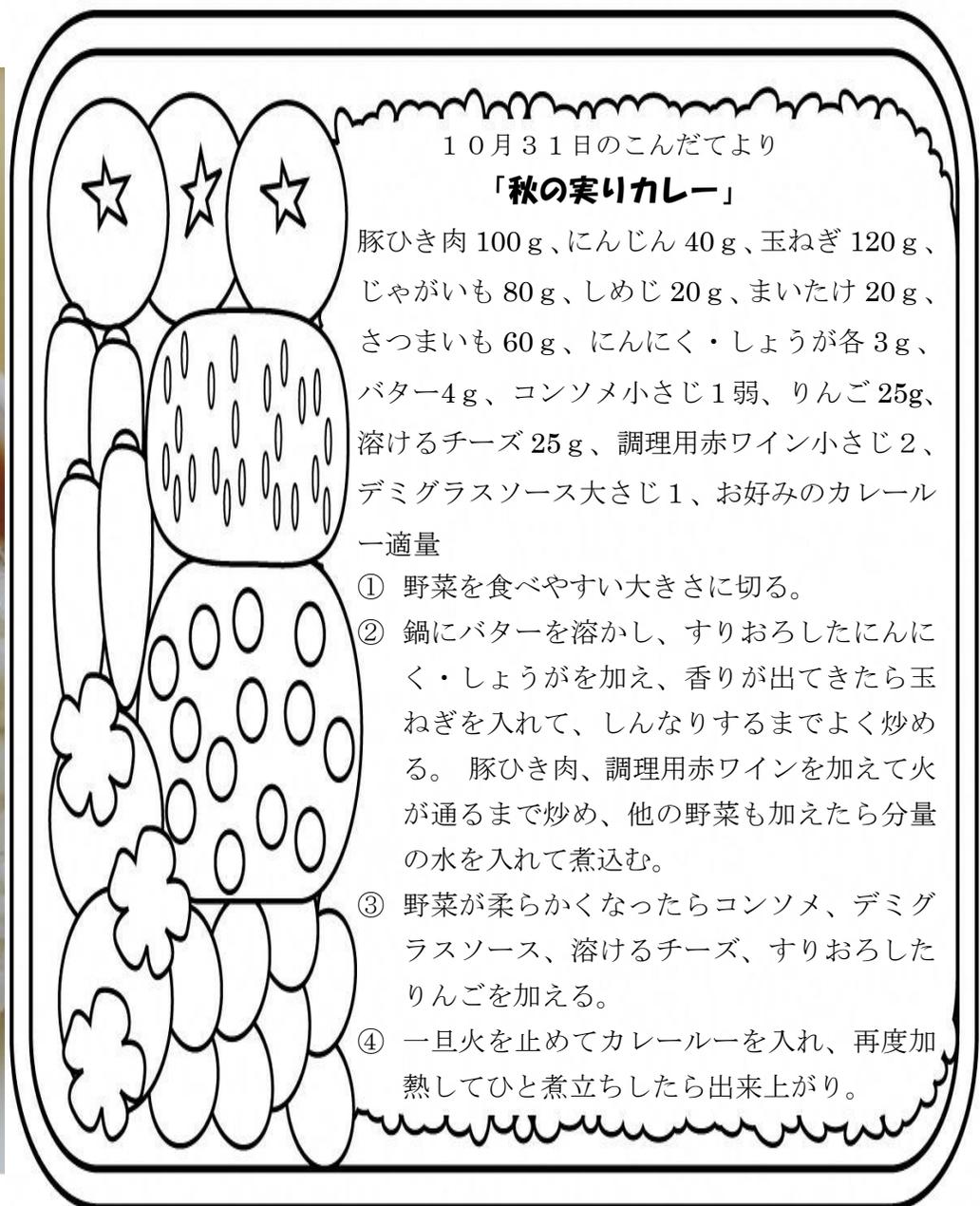


10月24日のこんだてより

### 「まめまめ汁」

豆腐140g、油揚げ12g、水煮大豆15g、ほうれん草40g、豆乳60g、みそ大さじ2と1/2、だし汁おわん4杯分

- ① 豆腐はさいの目切り、油揚げはお湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。ほうれん草はさっとゆでて冷水にとり、よく絞って2cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁、水煮大豆を入れて煮る。
- ③ 豆腐、油揚げを入れて、煮立ってきたら火を弱めてみそを溶き、豆乳も加える。
- ④ 最後に、ほうれん草を加える。



10月31日のこんだてより

### 「秋の実りカレー」

豚ひき肉100g、にんじん40g、玉ねぎ120g、じゃがいも80g、しめじ20g、まいたけ20g、さつまいも60g、にんにく・しょうが各3g、バター4g、コンソメ小さじ1弱、りんご25g、溶けるチーズ25g、調理用赤ワイン小さじ2、デミグラスソース大さじ1、お好みのカレー一適量

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、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て、しんなりするまでよく炒める。豚ひき肉、調理用赤ワインを加えて火が通るまで炒め、他の野菜も加えたら分量の水を入れて煮込む。
- ③ 野菜が柔らかくなったらコンソメ、デミグラスソース、溶けるチーズ、すりおろしたりんごを加える。
- ④ 一旦火を止めてカレールーを入れ、再度加熱してひと煮立ちしたら出来上がり。