

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】

6月5日のこんだてより

「揚げ出し豆腐のおろしあんかけ」

木綿豆腐60g 2個、万能ねぎ3g、揚げ油適量、片栗粉適量、大根30g【めんつゆ3g、みりん1g、濃口しょうゆ3g、おろししょうが少々、水20g】片栗粉少々

- ①豆腐はキッチンペーパーで水気をよくふきとっておく。大根はおろし、万能ねぎは小口切りにする。
- ②豆腐に片栗粉をつけて160～170℃の油で表面がカリっとするまで揚げる。
- ③鍋に【カッコ】の調味料を入れ、一煮立ちさせてたれをつくり、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④揚げた豆腐にたれをかけ、最後に万能ねぎをちらして出来上がり。

*** 今月の減塩こんだてです！**

6月5日のこんだてより

「もやしとほうれん草の和えもの」

もやし100g、にんじん20g、ほうれん草20g、薄口しょうゆ小さじ1/2、濃口しょうゆ小さじ1/2、ごま油2g、丸鶏ガラスープ顆粒1g

- ①にんじんは千切りにして、もやし、にんじんをそれぞれ茹でて冷ましておく。
- ②ほうれん草は茹でて冷水にとり、2cm幅に切って水気をしぼる。
- ③ボウルに茹でた野菜と、しょうゆ、丸鶏ガラスープ顆粒、ごま油で和えて味をなじませる。

*** 今月の減塩こんだてです！**



～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～

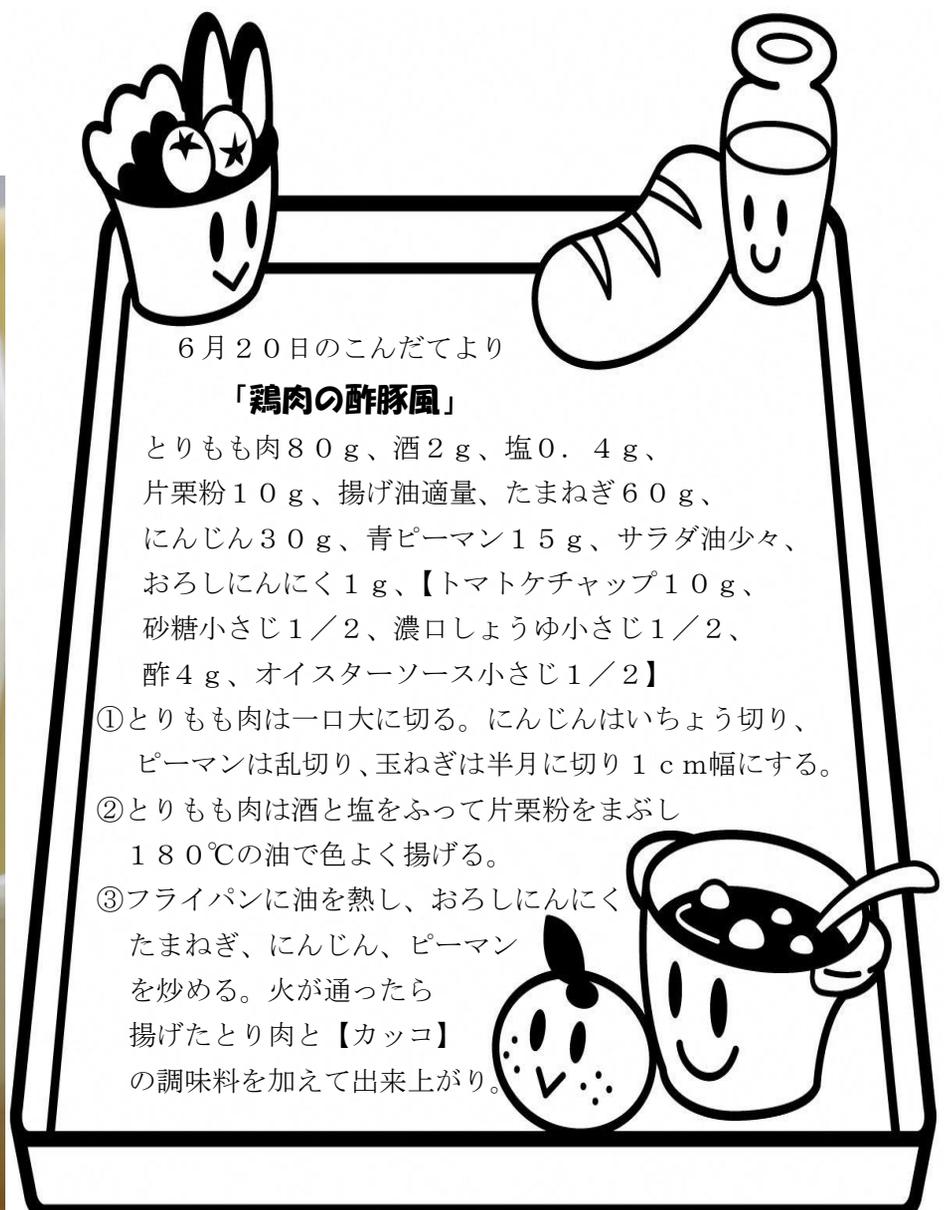
【材料は2人分の分量です】



6月2日のこんだてより
「みずかやき汁」
みず40g、長なす40g、
豚もも肉スライス40g、酒2g、
木綿豆腐70g、みそ22g、
かつおだしパック1袋

- ①みずは皮をむき、2cm幅に切る。
長なすは千切り、木綿豆腐は
そぎ切りにする。
- ②鍋にお椀で人数分の水を入れ、
だしパックでじっくりだしを
とる。
- ③なすとみずを入れて加熱し、豆腐を
加えて一煮立ちさせ、みそを溶き
入れる。

*** 今月の横手市統一献立です！**



6月20日のこんだてより
「鶏肉の酢豚風」
とりもも肉80g、酒2g、塩0.4g、
片栗粉10g、揚げ油適量、たまねぎ60g、
にんじん30g、青ピーマン15g、サラダ油少々、
おろしにんにく1g、【トマトケチャップ10g、
砂糖小さじ1/2、濃口しょうゆ小さじ1/2、
酢4g、オイスターソース小さじ1/2】

- ①とりもも肉は一口大に切る。にんじんはいちょう切り、
ピーマンは乱切り、玉ねぎは半月に切り1cm幅にする。
- ②とりもも肉は酒と塩をふって片栗粉をまぶし
180℃の油で色よく揚げる。
- ③フライパンに油を熱し、おろしにんにく
たまねぎ、にんじん、ピーマン
を炒める。火が通ったら
揚げたとり肉と【カッコ】
の調味料を加えて出来上がり。