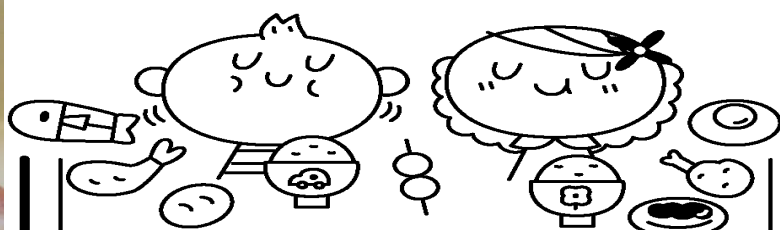


きゅうしょく あじ さいげん
おうちでも給食の味を彩現♪

～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】



7月24日のこんだてより

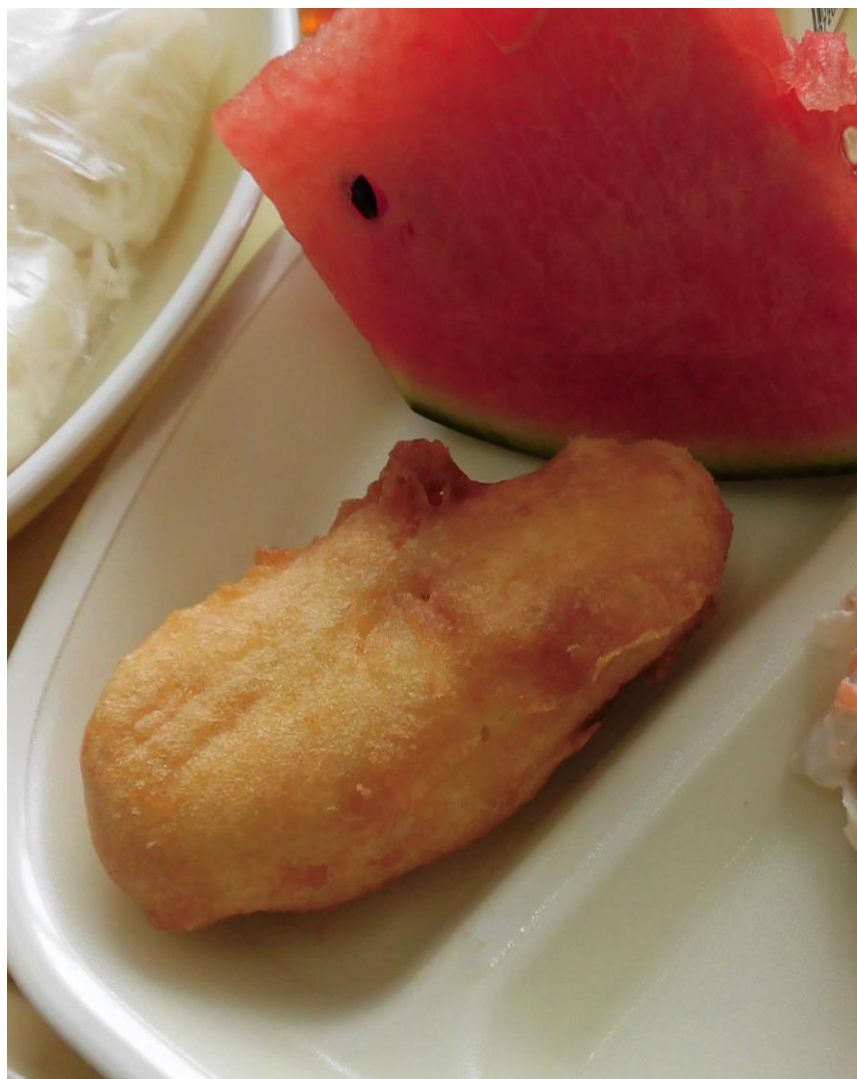
「まめとツナのサラダ」

キャベツ 100g、にんじん 10g、ゆで大豆水煮 20g、ゆで枝豆（さやから出す）10g、ツナ缶 10g、お好みの中華ごまドレッシング適量

①キャベツは太めの短冊切り、にんじんは細長く切り、それぞれゆでて冷ます。ゆで大豆は水でサッと洗う。

②ボウルに、材料をすべて合わせて出来上がり。

***作り方を教えてほしい！とリクエストのあったメニューです。**



7月20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、スプーンですくい上げて落とす時、ゆっくり落ちるくらいの硬さにする。

②揚げ油を160℃にする。

③ソーセージを①の衣にくぐらせて②の油に入れる。全体に火が通るようにさいばしで転がし、きつね色に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11日のこんだてより
「ぶた肉のごまがらめ」
ぶたロース肉（70gのもの）2枚、
下味【こしょう少々、清酒2g】片栗粉適量、
揚げ油適量、たれ《白すりごま4g、三温糖6g、
濃口しょうゆ10g、水8g》
①ぶた肉に下味をつけて、片栗粉をまぶしたら、
180℃に熱した油で、カラッと揚げる。
②片手鍋にたれの材料を入れ、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、揚げたぶた肉に
からめて、出来上がり。
***今月の減塩献立です！**



7月21日のこんだてより
「夏野菜カレー」
豚ひき肉40g、玉ねぎ100g、にんじん40g
（型で星形にくり抜き、下茹でしておく）、
なす30g、カットかぼちゃ50g、ゆで枝豆（さ
やから出す）10粒、トマト20g、にんにく・
しょうが各2g、バター2g、牛乳20cc、調理
用白ワイン2g、中濃ソース4g、お好みの
カレールー適量、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、皮をまだらむきにして食べやすい大き
さにしたなす、かぼちゃを入れる。野菜がかぶ
るくらいの水を加え、煮崩れないよう、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
加熱し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。