

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】



9月11日のこんだてより

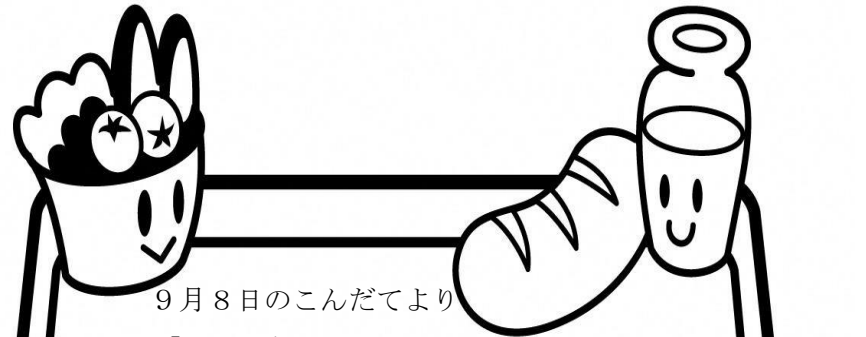
「とり肉の梅こうじ揚げ」

鶏もも肉(70g)4枚、ねり梅チューブ小さじ2、
塩こうじ大さじ1、酒小さじ1、片栗粉適量、
揚げ油適量

①鶏もも肉に、ねり梅と塩こうじ、酒で下味を
つけておく。

②下味をつけた鶏もも肉に片栗粉をまぶし、
180℃の油で色よく揚げる。

***今月の減塩こんだてです！**



9月8日のこんだてより

「マーボーなす」

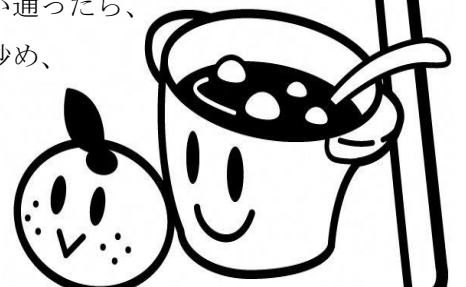
なす(中)3本、豚挽き肉80g、にんじん40g、
長ねぎ30g、おろし生姜・にんにく各小さじ1、
みそ小さじ2、砂糖小さじ1、豆板醤小さじ1/3、
しょうゆ小さじ1と1/2、ごま油少々、片栗粉少々

①なすはタテ8～10等分に切る。

にんじんとねぎはみじん切りにする。

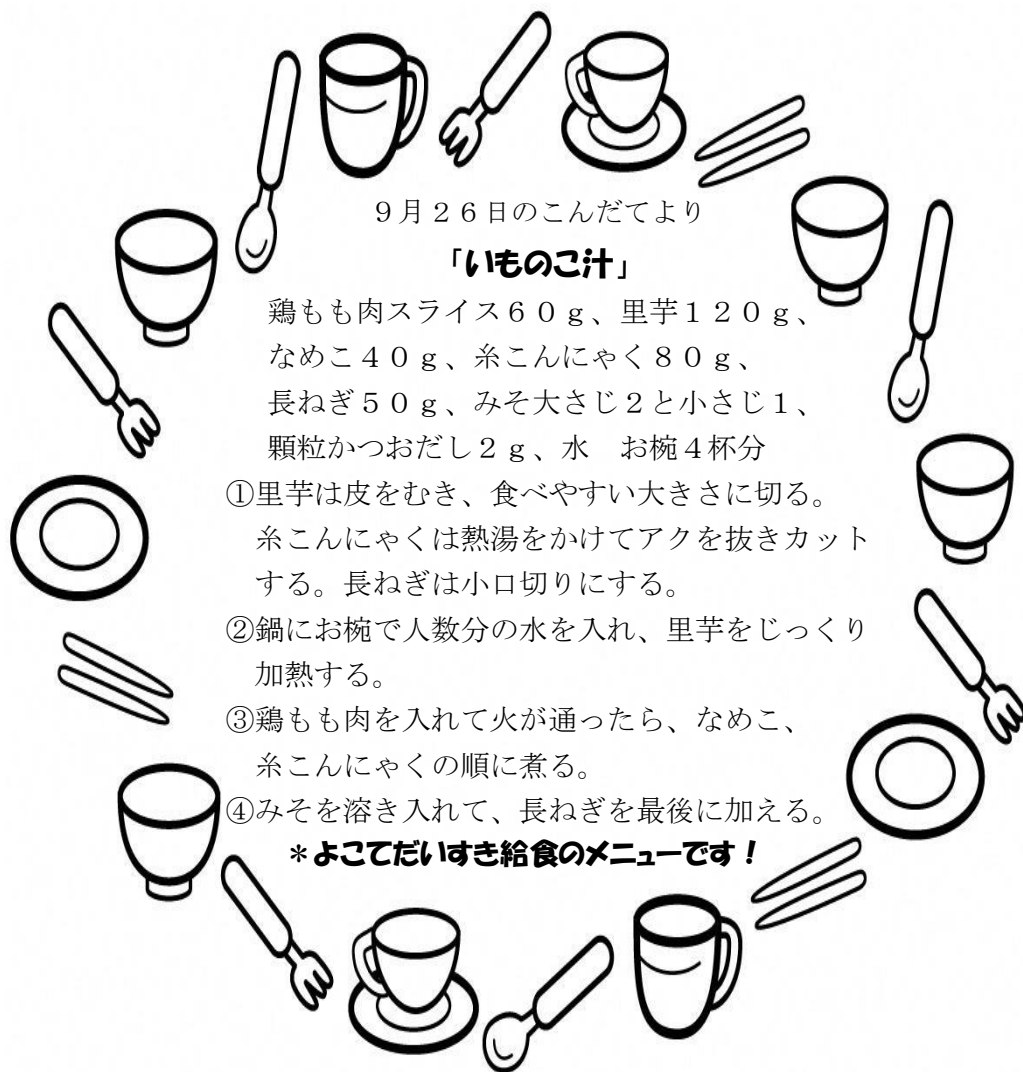
②ごま油をひき、にんにく・しょうが・ねぎを炒め、
豚挽き肉を炒める。火が通ったら、
にんじん、なすを加え炒め、
調味料を入れる。

③最後に水溶き片栗粉で
とろみをつけて
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4人分の分量です】



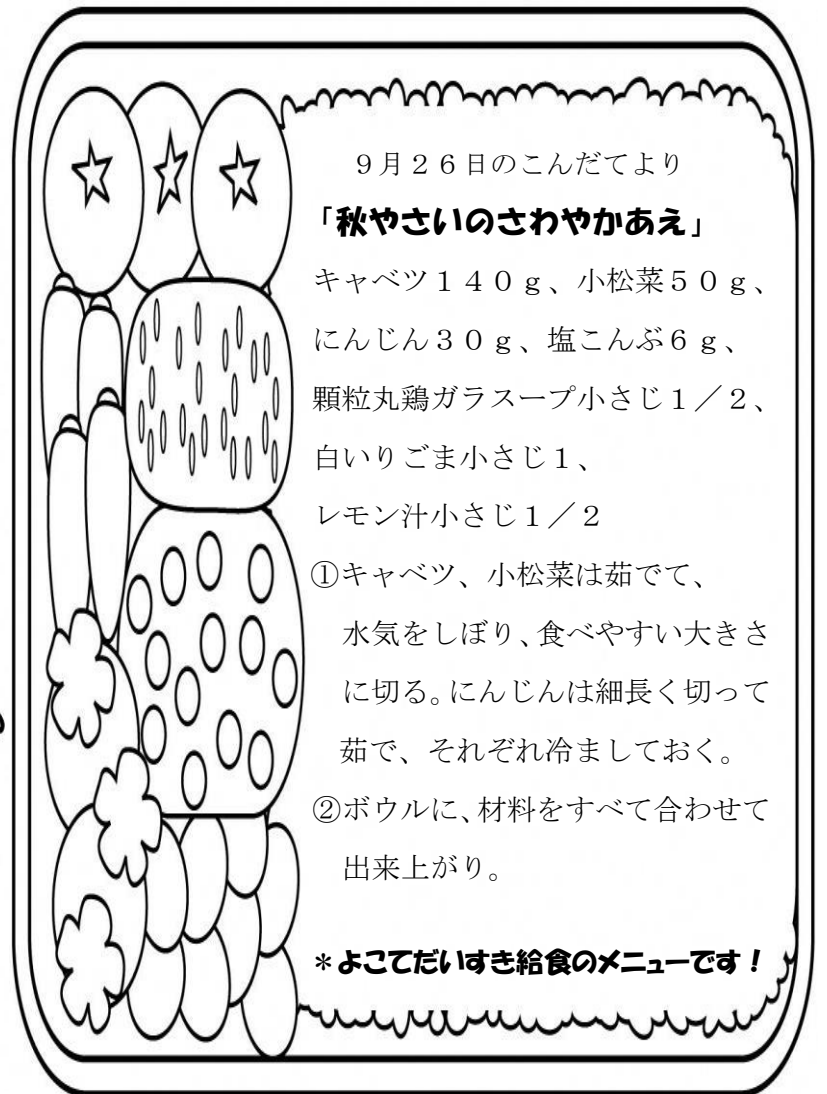
9月26日のこんだてより

「いものこ汁」

鶏もも肉スライス60g、里芋120g、
なめこ40g、糸こんにゃく80g、
長ねぎ50g、みそ大さじ2と小さじ1、
顆粒かつおだし2g、水 お椀4杯分

- ①里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
糸こんにゃくは熱湯をかけてアクを抜きカットする。長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にお椀で人数分の水を入れ、里芋をじっくり加熱する。
- ③鶏もも肉を入れて火が通ったら、なめこ、糸こんにゃくの順に煮る。
- ④みそを溶き入れて、長ねぎを最後に加える。

***よこてだいすき給食のメニューです！**



9月26日のこんだてより

「秋やさいのさわやかあえ」

キャベツ140g、小松菜50g、
にんじん30g、塩こんぶ6g、
顆粒丸鶏ガラスープ小さじ1/2、
白いりごま小さじ1、
レモン汁小さじ1/2

- ①キャベツ、小松菜は茹でて、
水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。にんじんは細長く切って茹でて、それぞれ冷ましておく。
- ②ボウルに、材料をすべて合わせて出来上がり。

***よこてだいすき給食のメニューです！**

