

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】



4月8日のこんだてより
「手作りタルタルソース」

ゆで卵 (Lサイズ) 1/2 個分、玉ねぎ 40g、らっきょう 1 個、パセリ少々、マヨネーズ大さじ 1 と小さじ 1、砂糖小さじ 1/2、こしょう少々

① 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし辛みを抜いた後、水気をしっかりときる。ゆで卵、らっきょう、パセリはそれぞれみじん切りにする。

② ボウルに①とマヨネーズを入れて混ぜ合わせ、砂糖とこしょうで味をととのえる。

***魚のフライ、えびカツ、チキン南蛮など様々な料理との相性が抜群です♪**



4月11日のこんだてより
「ポテトとツナのチーズ焼き」

じゃがいも 200g、ツナ 60g、マヨネーズ大さじ 9、粒マスタード小さじ 1/3、塩こしょう少々、ピザ用チーズ 30g、粉パセリ少々、アルミカップ 大 4 枚

① じゃがいもは 1.5 cm 角くらいに切り、ゆでておく。ツナは油をきっておく。

② ①の材料と、マヨネーズ、粒入りマスタード、塩こしょうを混ぜてアルミカップに入れる。

③ ②にチーズをのせて、チーズに焦げ目がつくようにオーブンで焼く。最後に粉パセリをふって出来上がり！

～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～

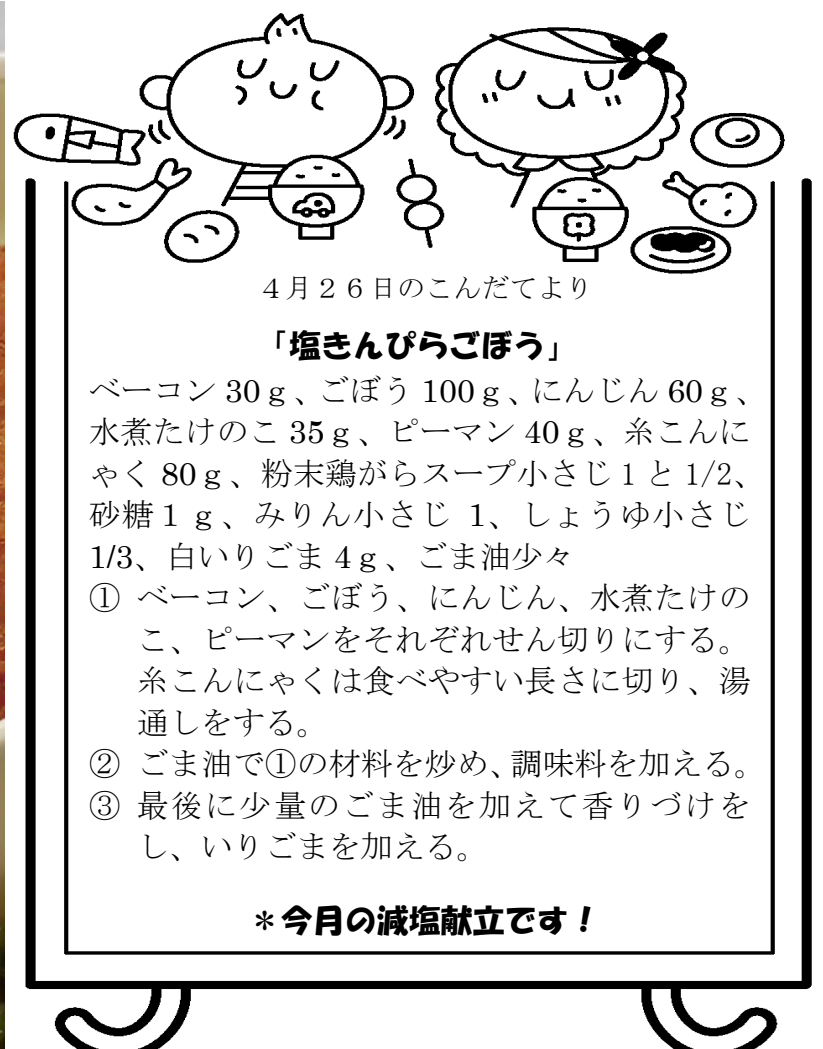
【材料は4人分の分量です】



4月25日のこんだてより
「春キャベツとしいたけのペペロンチーノ」
スパゲティ 50g、ベーコン 40g、キャベツ 240g、しいたけ 50g、にんにく 4g、【コンソメの素 8g、粗びき黒こしょう少々】、オリーブ油 小さじ2、粉パセリ少々

- ① ベーコンは1cm幅、キャベツはざく切り、しいたけは石づきを取ってせん切り、にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ② スパゲティを同時にゆでる。
- ③ オリーブ油でにんにく、ベーコンを炒める。キャベツ、しいたけを加え、しんなりしてきたらスパゲティと【カッコ】の調味料を入れる。最後に粉パセリを散らす。

*** 今月の横手市統一献立です！
(全体の分量を多くして、主食にするのもおすすめです)**



4月26日のこんだてより
「塩きんぴらごぼう」
ベーコン 30g、ごぼう 100g、にんじん 60g、水煮たけのこ 35g、ピーマン 40g、糸こんにゃく 80g、粉末鶏がらスープ 小さじ1と1/2、砂糖 1g、みりん 小さじ1、しょうゆ 小さじ1/3、白いりごま 4g、ごま油少々

- ① ベーコン、ごぼう、にんじん、水煮たけのこ、ピーマンをそれぞれせん切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、湯通しをする。
- ② ごま油で①の材料を炒め、調味料を加える。
- ③ 最後に少量のごま油を加えて香りづけをし、いりごまを加える。

*** 今月の減塩献立です！**