

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】



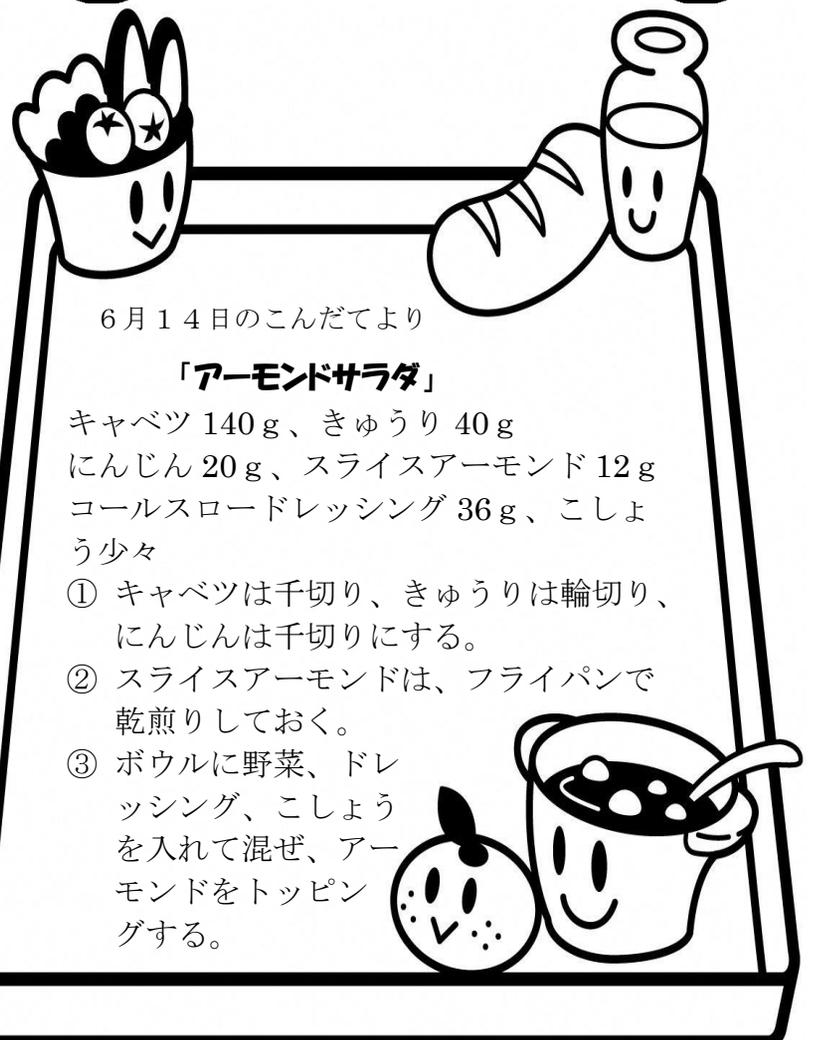
6月5日のこんだてより

「揚げ豚肉のスタミナソースがけ」

豚ロース肉 60g 4枚、片栗粉適量、  
揚げ油適量、ねぎ 12g、しょうが 2g  
にんにく 2g 【砂糖 8g、酢 8g、しょうゆ  
10g、水 12g】、

- ① 豚ロース肉に片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ② ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ 耐熱容器に②と【カッコ】の調味料を入れ、電子レンジで約30秒加熱してソースを作る。
- ④ 揚げた豚肉にソースをかける。

\* 今月の減塩献立です！



6月14日のこんだてより

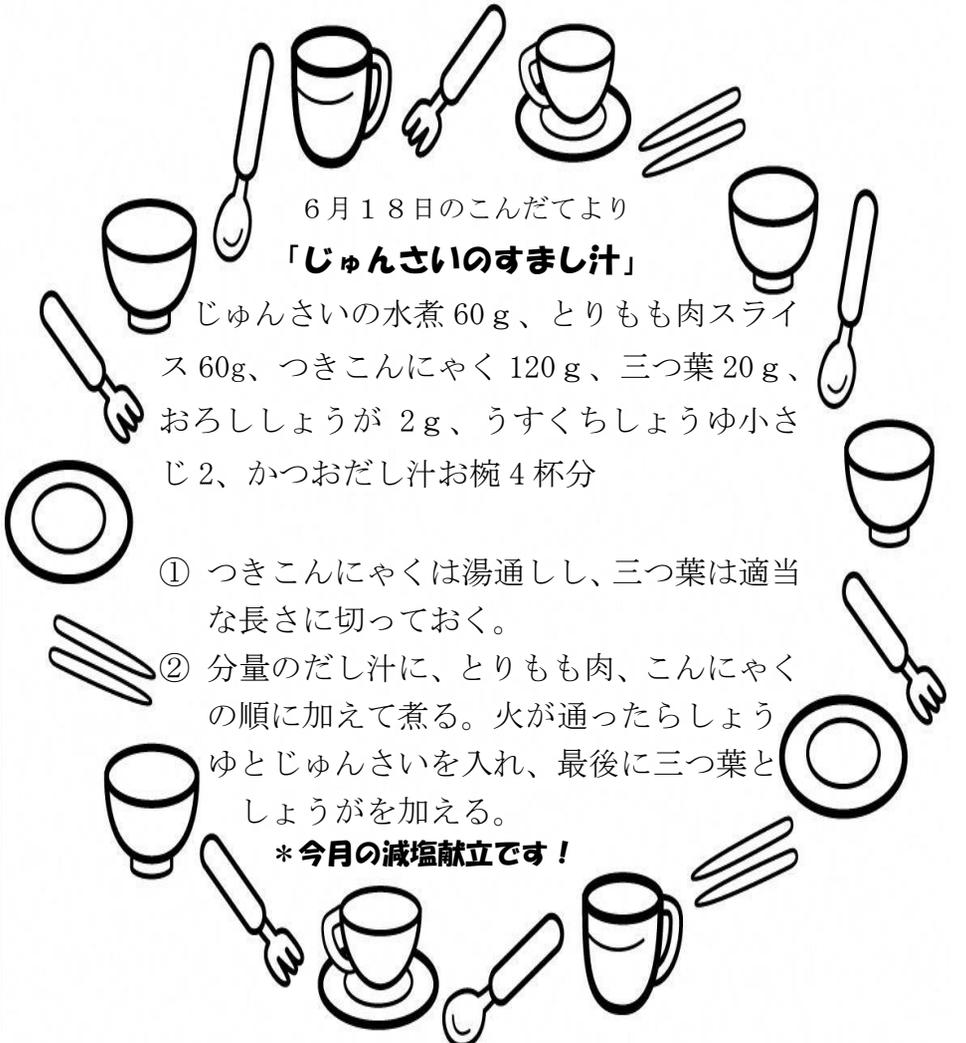
「アーモンドサラダ」

キャベツ 140g、きゅうり 40g  
にんじん 20g、スライスアーモンド 12g  
コールスロードレッシング 36g、こしょう少々

- ① キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ② スライスアーモンドは、フライパンで乾煎りしておく。
- ③ ボウルに野菜、ドレッシング、こしょうを入れて混ぜ、アーモンドをトッピングする。

～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】

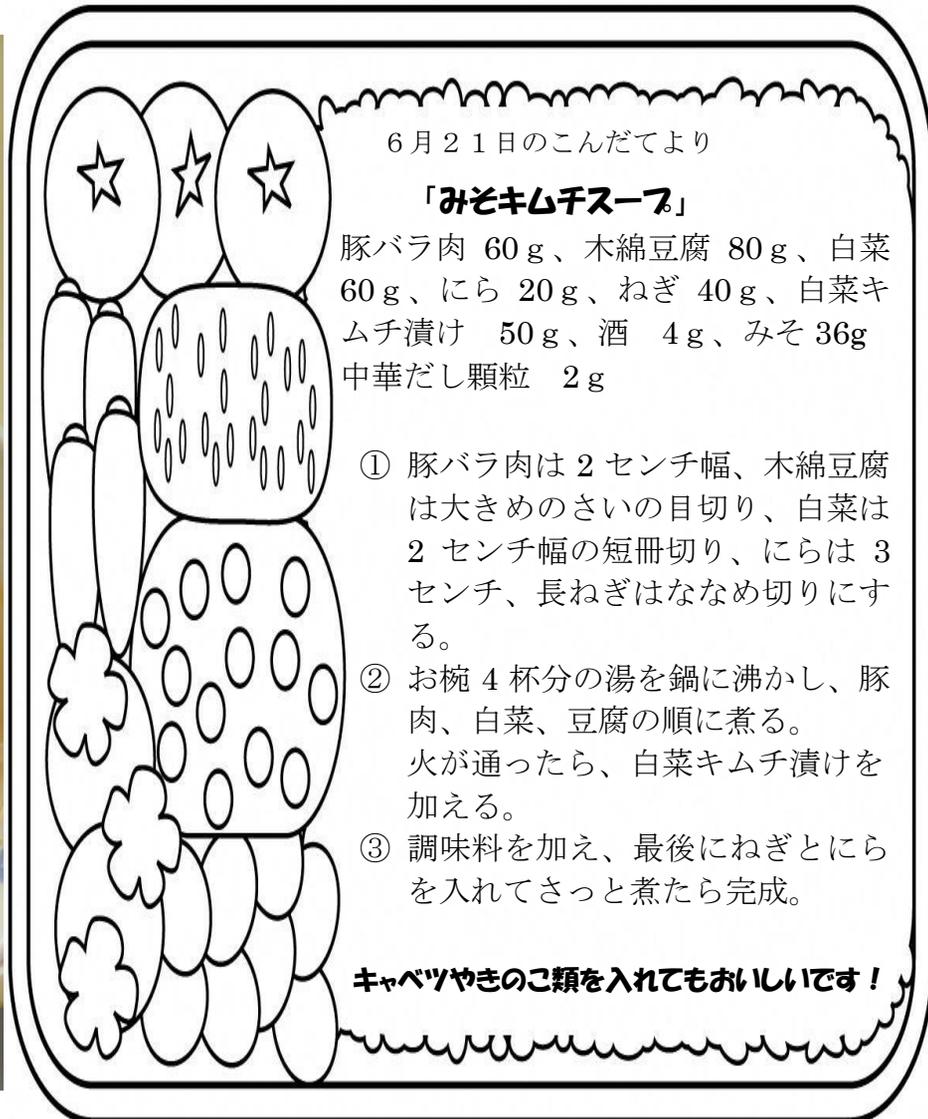


6月18日のこんだてより  
**「じゅんさいのすまし汁」**

じゅんさいの水煮 60g、とりもも肉スライス 60g、つきこんにゃく 120g、三つ葉 20g、おろししょうが 2g、うすくちしょうゆ小さじ2、かつおだし汁お椀4杯分

- ① つきこんにゃくは湯通しし、三つ葉は適当な長さに切っておく。
- ② 分量のだし汁に、とりもも肉、こんにゃくの順に加えて煮る。火が通ったらしょうゆとじゅんさいを入れ、最後に三つ葉としょうがを加える。

**\*今月の減塩献立です！**



6月21日のこんだてより  
**「みそキムチスープ」**

豚バラ肉 60g、木綿豆腐 80g、白菜 60g、にら 20g、ねぎ 40g、白菜キムチ漬け 50g、酒 4g、みそ 36g、中華だし顆粒 2g

- ① 豚バラ肉は2センチ幅、木綿豆腐は大きめのさいの目切り、白菜は2センチ幅の短冊切り、にらは3センチ、長ねぎはななめ切りにする。
- ② お椀4杯分の湯を鍋に沸かし、豚肉、白菜、豆腐の順に煮る。火が通ったら、白菜キムチ漬けを加える。
- ③ 調味料を加え、最後にねぎとにらを入れてさっと煮たら完成。

**キャベツやきのご類を入れてもおいしいです！**