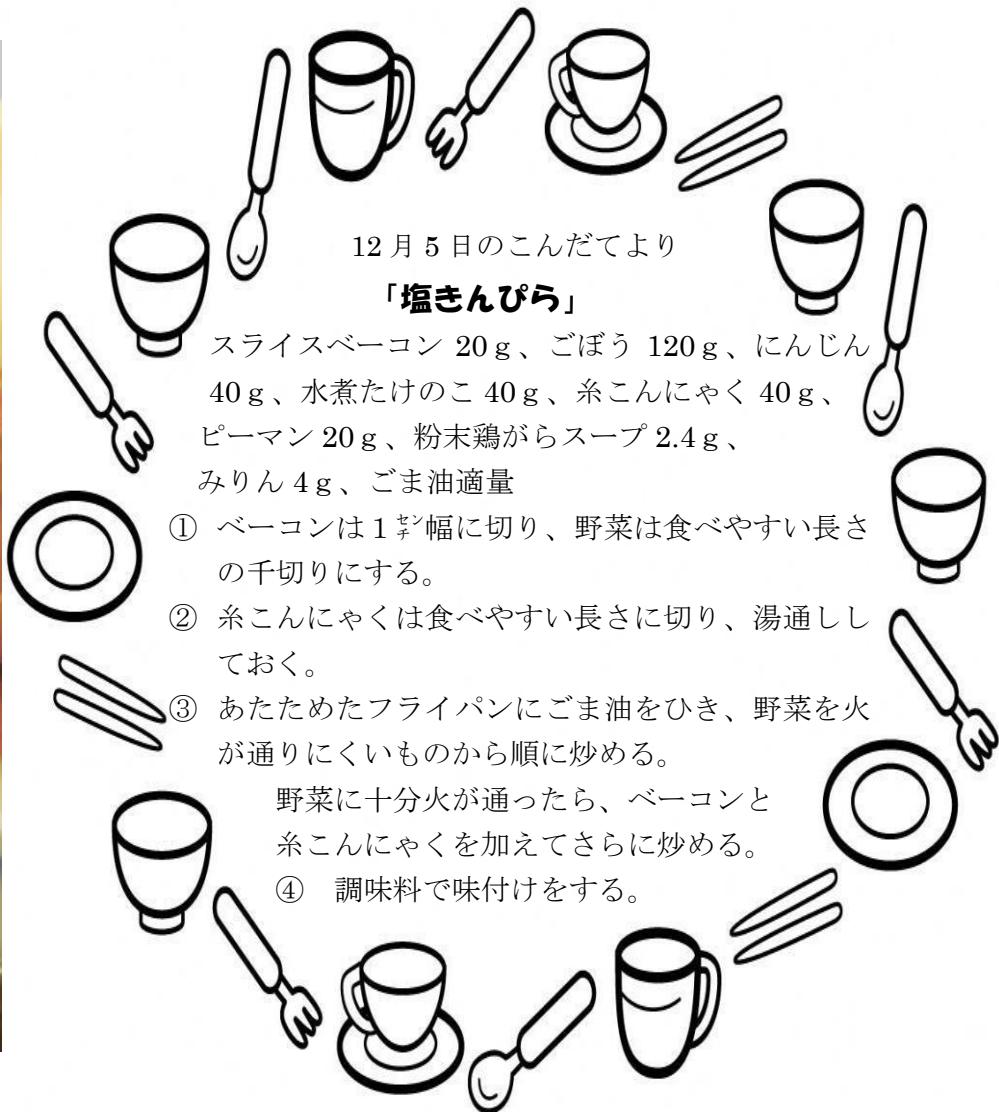


きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

～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】



12月5日のこんだてより

「塩きんぴら」

スライスベーコン 20 g、ごぼう 120 g、にんじん 40 g、水煮たけのこ 40 g、糸こんにゃく 40 g、ピーマン 20 g、粉末鶏がらスープ 2.4 g、みりん 4 g、ごま油適量

- ① ベーコンは1セン幅に切り、野菜は食べやすい長さの千切りにする。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、湯通しせておく。
- ③ あたためたフライパンにごま油をひき、野菜を火が通りにくいものから順に炒める。

野菜に十分火が通ったら、ベーコンと糸こんにゃくを加えてさらに炒める。

- ④ 調味料で味付けをする。



12月15日のこんだてより

「かぶのサラダ」

かぶ(皮をむいて)100 g、きゅうり 20 g、塩適量
キャベツ 120 g、ロースハム 20 g

胡麻ドレッシング 40 g

- ① かぶはいちょう切り、きゅうりは輪切りにし塩もみしておく。
- ② キャベツは1セン幅に切り電子レンジで加熱し、十分冷ます。
- ③ ハムは食べやすい大きさに切る。
- ④ 具材を全てボウルに入れてドレッシングで和える。

～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】

