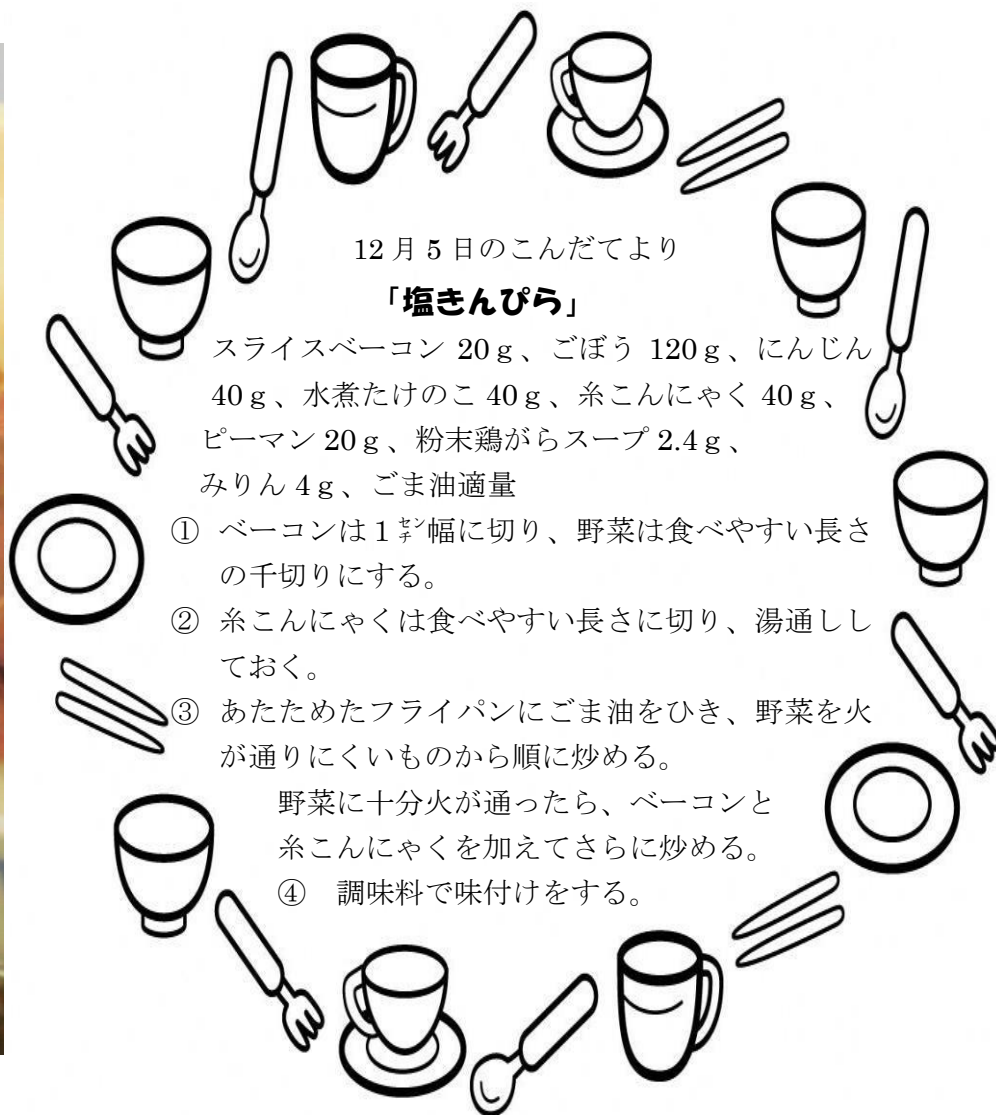


きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

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

- ① ベーコンは1センチ幅に切り、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、湯通ししておく。
- 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)100g、きゅうり 20g、塩適量
キャベツ 120g、ロースハム 20g
胡麻ドレッシング 40g

- 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センチ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】





12月23日のこんだてより

「あげぶた肉の香味ソースかけ」

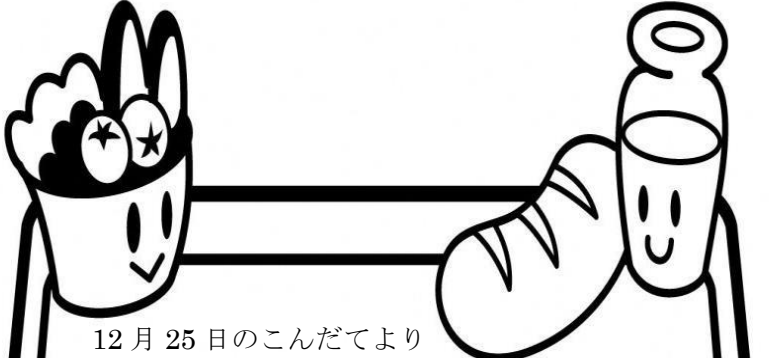
豚ロース肉（50gのもの）4枚
片栗粉適量、揚げ油適量

【しょうゆ10g、砂糖6g、レモン汁4g、酢4g、おろし生姜3g、みじん切りねぎ12g、ごま油2g、水12g】

- ① 【カッコ】の材料を大き目の耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶし、熱した揚げ油でからりと揚げる。
- ③ ①で作ったタレをかける。

今月の減塩献立です。





12月25日のこんだてより

「カレーペンネ」

ペンネマカロニ 50g、スライスベーコン 30g、ほうれん草 40g、赤ピーマン 20g、キャベツ 80g、オリーブ油適量、【カレー粉0.8g、しょうゆ4g、粉末洋風スープの素0.8g】

- ① ベーコンは1センチ幅に切っておく。
- ② 赤ピーマンは薄切り、キャベツは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ほうれん草は茹でて水にとって冷まし、軽く絞って食べやすい長さに切っておく。
- ④ ペンネは表示の通りにゆでる。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、野菜とベーコンをよく炒める。
- ⑥ 【カッコ】の調味料で味つけをする。
- ⑦ ゆでたペンネを入れて味を絡ませる。

