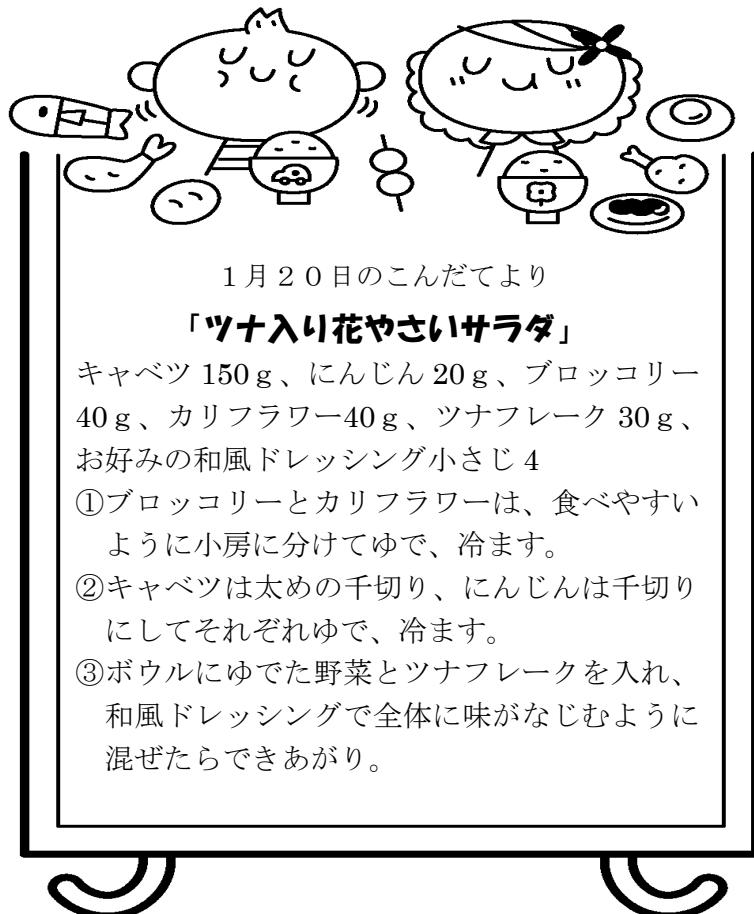
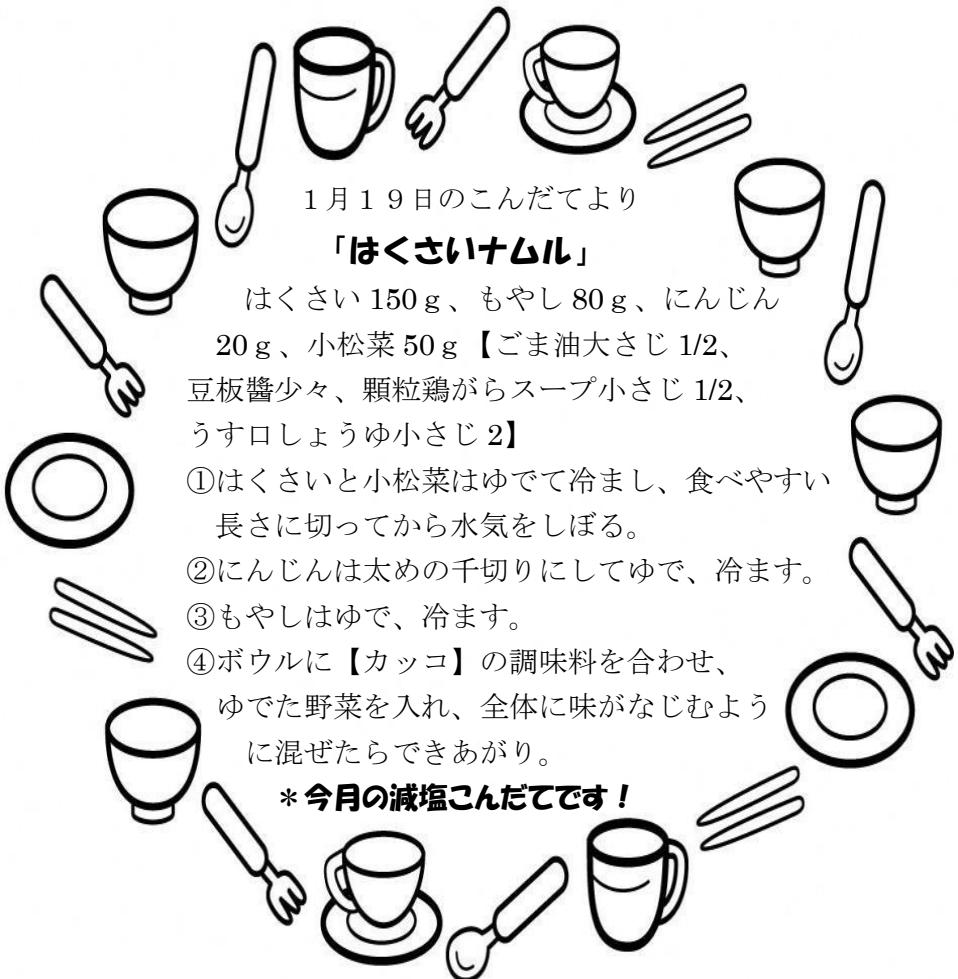


きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

～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】



～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】



1月22日のこんだてより
「ドライカレー」

ぶたひき肉 240 g、玉ねぎ 200 g、
ピーマン 1個、しいたけ 2枚、
カットトマト缶 60 g、にんにく・
しょうが各 5 g、サラダ油小さじ 1
【好みのカレールー40 g、カレー粉
少々、中濃ソース小さじ 1】

①鍋にサラダ油を入れ、みじん切りに
したにんにく・しょうがを炒める。
香りが出たら粗みじん切りにした
玉ねぎ、ぶたひき肉を加え、さらに
炒める。

②粗みじん切りにしたピーマン・軸を
とって粗みじん切りにしたしいた
けを加え、さらに炒める。

③カットトマト、【カッコ】の調味料
を入れ、汁気をとばしながら炒めたら
できあがり。

* 横手北小学校健康委員のみなさんが
考えた苦手野菜克服メニューです。

A black and white line drawing of a cartoon character with a large head, a single eye, and a wide smile. It has three stars on its head and is holding a large spoon.

1月23日のこんだてより
「さけの黄金やき」

生さけ切り身 4切、塩少々、たまご 1個、
マヨネーズ 60 g、生クリーム小さじ 1、長ねぎ
20 g、アルミホイル適量

《事前にしておくこと》

- ・生さけに、塩少々をふっておく。
- ・長ねぎは粗みじん切りにしておく。
- ・たまごは溶きほぐし、フライパンなどで炒りたま
ごを作つて冷ましておく。

①容器に炒りたまご、長ねぎ、マヨネーズ、生ク
リームを合わせ、ソースを作つておく。

②アルミホイルの上にさけの切り身
をおき、魚焼き器やオーブンで
焼く。

③さけに火が通つたら、①
のソースをのせてさらに
焼き、焦げ目がついたら
できあがり。

A black and white line drawing of two cartoon characters. One character is holding a tall, slender cup with a saucer, and the other character is holding a bowl filled with a dark, bubbling liquid, possibly soup or coffee.