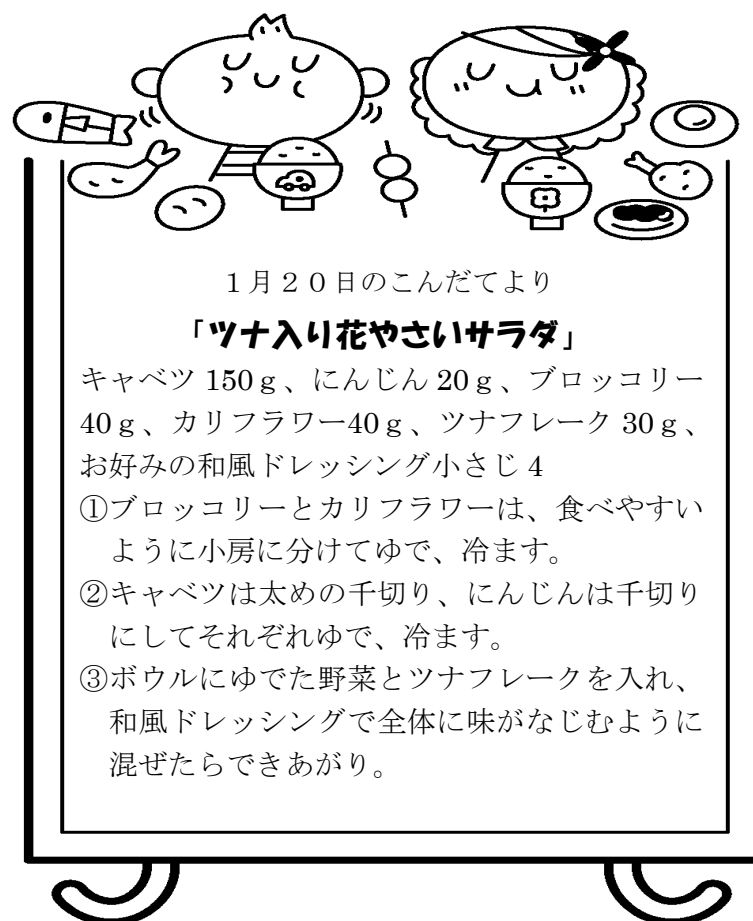
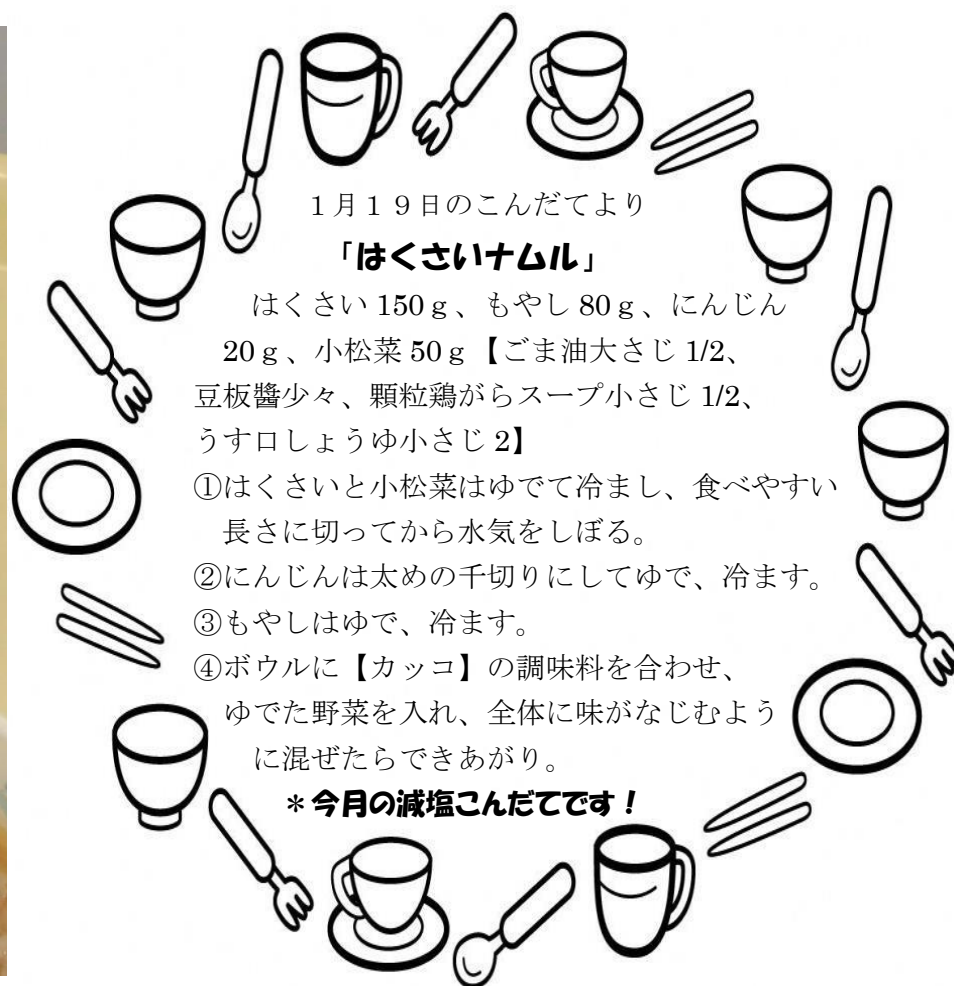


# きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

～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～

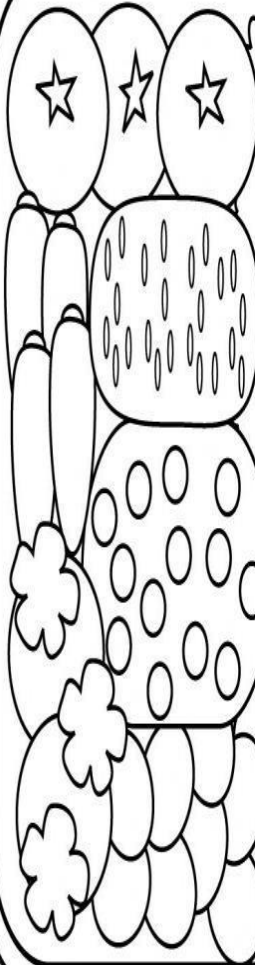
【材料は4人分の分量です】



～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。**





1月23日のこんだてより

**「さけの黄金焼き」**

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  
ごを作って冷ましておく。

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、ソースを作っておく。

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さけに火が通ったら、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。

