

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】



4月11日のこんだてより
「うめこんぶあえ」

キャベツ 160g、きゅうり 40g、にんじん 30g、むきえだまめ 30g、塩こんぶ 5g、梅干し 1～2粒、いりごま小さじ1

- ①キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにし、ゆでて冷ましておく。えだまめもゆでて冷ます。
- ②きゅうりは厚さ3ミリくらいの輪切りにする。
- ③梅干しは種をとって、刻んでおく。
- ④ボウルに野菜、塩こんぶ、梅干し、いりごまを入れてあえる。

※あえてから少し時間をおいた方が、味がなじんでおいしいです。



4月16日のこんだてより
「きんぴらごぼう」

さつまあげ 40g、千切りごぼう 120g、にんじん 30g、糸こんにゃく 40g、絹さや 20g、サラダ油少々、砂糖 4g、みりん 4g、しょうゆ小さじ2、顆粒和風だし少々、ごま油小さじ1、いりごま小さじ1

- ①さつま揚げは短冊切り、にんじんは千切りにする。絹さやは、ななめ半分に切り、下茹でしておく。
- ②糸こんにゃくは食べやすい長さに切ってざるにあげ、熱湯をかけておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、にんじんとごぼうを炒め、全体に油がなじんできたら、さつまあげと糸こんにゃくも加えてさらに炒める。
- ④調味料で味付けし、絹さやを入れる。最後にいりごまを入れ、ごま油で香りづけしてできあがり。 ***今月の減塩献立です。**

～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】



4月25日のこんだてより

「わかたけ汁」

生わかめ（生食用）30g、たけのこ水煮60g、絹ごし豆腐 1/3丁、うすくちしょうゆ小さじ1、液体こんぶだし小さじ2、塩少々、かつおだしパック1袋

①鍋にお椀4杯分のお湯を沸かし、かつおだしパックを入れて煮出しておく。

②生わかめは3センチくらいに切る。

③たけのこは5ミリくらいの厚さで、食べやすい大きさに切る。（細たけのこの場合はななめに切る。）

④豆腐はそぎ切りにする。

⑤①のだし汁を火にかけ、たけのこ、豆腐の順に煮る。しょうゆと昆布だしで調味し、塩で味をととのえる。わかめを入れてさっと煮たらできあがり。

***塩蔵わかめを使う場合は、よく塩をゆいて使ってください。**



4月28日のこんだてより

「もやしとハムのあえもの」

ロースハム2枚、もやし1袋、小松菜40g
しょうゆ小さじ1、塩少々、ごま油小さじ1

①ハムは、細切りにする。

②もやしはゆでて冷ます。小松菜はゆでたら冷水にとり、水気をしぼってから2センチに切る。

③ボウルに、ハム、もやし、小松菜を入れて、調味料であえる。