

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】



5月9日のこんだてより

「さけのみそマヨネーズ焼き」

生鮭の切り身(40gくらいのもの)4切れ、酒少々、こしょう少々、【みそ20g、ゆで卵(潰しておく)1個分、マヨネーズ40g、砂糖8g、牛乳12g】乾燥パセリ少々、アルミカップ4個

- ① 鮭の切り身に酒、こしょうで下味をしておく。
- ② 【カッコ】の材料をボウルなどに合わせておく
- ③ アルミカップに鮭を入れ上から②をかける。
- ④ オーブンやトースターで、鮭の中心まで火が通るようにこんがり焼き、パセリを振りかける。

たらやほっけ、あじなどのほかの魚でもおいしく食べられます。



5月16日のこんだてより

「あさりのみそ汁」

木綿豆腐120g、むきあさり40g、長ねぎ40g
みそ40g、かつおだし汁お椀4杯分

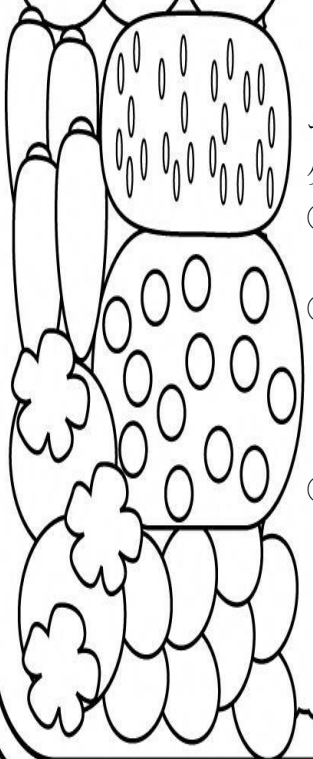
- ① 木綿豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にかつおだし汁を沸かし、あさり、豆腐を煮る。
- ③ みそで味付けし、最後に長ねぎを加える。

今月の減塩献立です。
むきあさりを使うことで簡単にあさりの旨味を味わうことができます一杯です。

～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】





5月20日のこんだてより

「タンドリーチキン」

とりもも肉（60gのもの）4枚、
【白ワイン8g、プレーンヨーグルト24g、トマトケチャップ16g、ウスターソース4g、カレー粉1.6gおろしにんにく少々、塩2g、こしょう少々】

- ① 【カッコ】の材料をボウルなどに合わせておく。
- ② とりもも肉は、厚みのある部分に切れ目を入れ、火が通りやすいようにし、①の調味液に漬ける。（20分以上）
- ③ 魚焼きグリルやオーブンで、肉の中心まで火が通るようにこんがり焼く。

ごはんがすすむ味付けです。





5月27日のこんだてより

「じゃがいものそぼろ煮」

豚ひき肉60g、じゃがいも220g、にんじん70g、玉ねぎ80g、グリーンピース20g、おろし生姜2g、サラダ油少々、しょうゆ12g、みりん6g、砂糖2g

- ① じゃがいも、にんじんは一口大の乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② あたためた鍋にサラダ油をひき、おろし生姜、ひき肉を炒める。
- ③ じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加え、具材がかぶるくらいの水を入れて煮込む。
- ④ 具材が十分に煮えたら調味料とグリーンピースを加えて味をなじませる。

