

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】

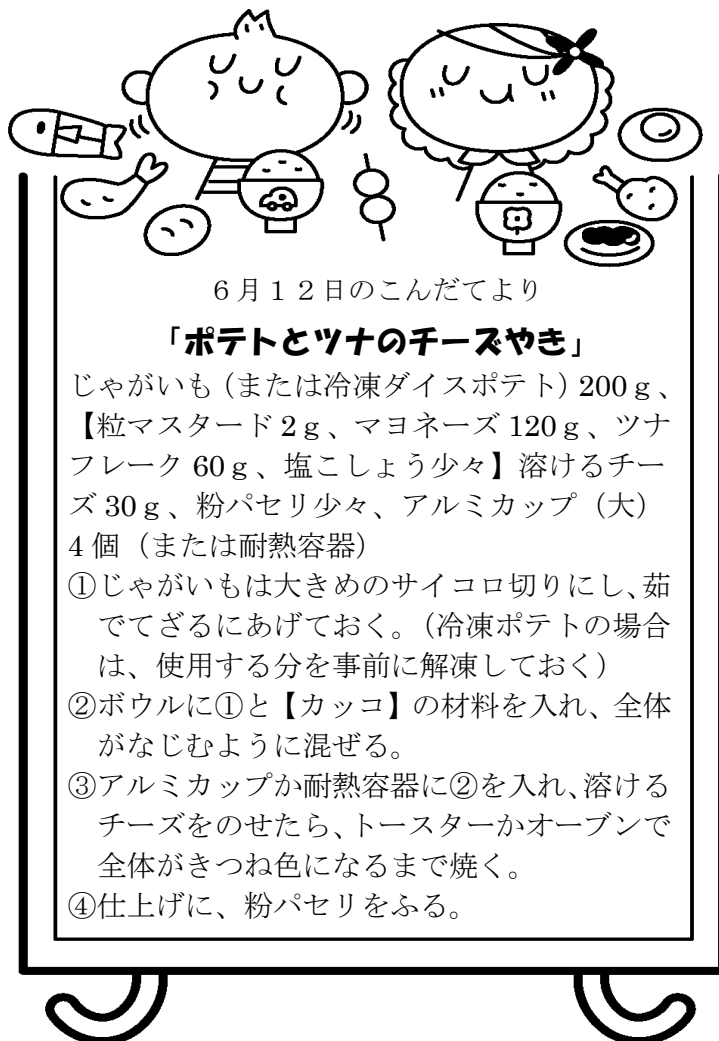


6月6日のこんだてより
「ぶた肉のしょうがいため」
ぶたもも肉スライス 260 g、しょうが 6 g、にんにく 2 g、玉ねぎ 120 g、ピーマン 1 個、砂糖 4 g、みりん少々、濃口しょうゆ大さじ 1、サラダ油小さじ 1

①ぶた肉は約 7 cm幅に切っておく。しょうが、にんにくはそれぞれすりおろす。玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは太めの千切りにする。

②フライパンにサラダ油をひき、しょうがとにんにくを入れ、香りが出たらぶた肉を炒める。

③ぶた肉に火が通ったら、玉ねぎ、ピーマンを加え、調味料を入れてさらに炒め、全体に味がなじんだらできあがり。



6月12日のこんだてより
「ポテトとツナのチーズやき」
じゃがいも（または冷凍ダイスポテト） 200 g、
【粒マスタード 2 g、マヨネーズ 120 g、ツナフレーク 60 g、塩こしょう少々】 溶けるチーズ 30 g、粉パセリ少々、アルミカップ（大） 4 個（または耐熱容器）

①じゃがいもは大きめのサイコロ切りにし、茹でてざるにあけておく。（冷凍ポテトの場合は、使用する分を事前に解凍しておく）

②ボウルに①と【カッコ】の材料を入れ、全体がなじむように混ぜる。

③アルミカップか耐熱容器に②を入れ、溶けるチーズをのせたら、トースターかオーブンで全体がきつね色になるまで焼く。

④仕上げに、粉パセリをふる。

～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】

