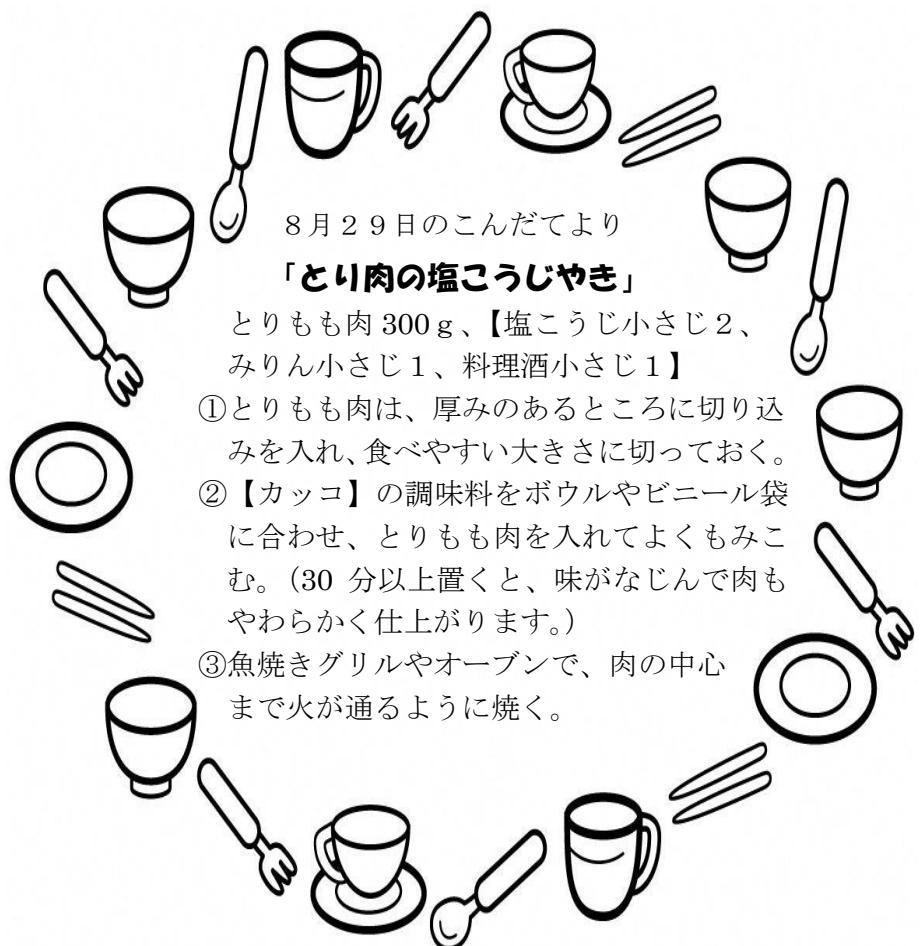


きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

～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】

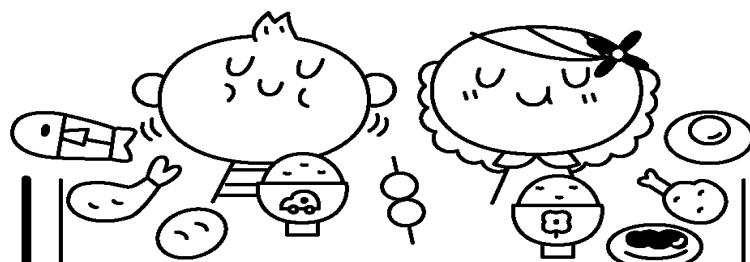


8月29日のこんだてより

「とり肉の塩こうじやき」

とりもも肉 300g、【塩こうじ小さじ2、みりん小さじ1、料理酒小さじ1】

- ①とりもも肉は、厚みのあるところに切り込みを入れ、食べやすい大きさに切っておく。
- ②【カッコ】の調味料をボウルやビニール袋に合わせ、とりもも肉を入れてよくもみこむ。(30分以上置くと、味がなじんで肉もやわらかく仕上がります。)
- 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焼く。



9月9日のこんだてより

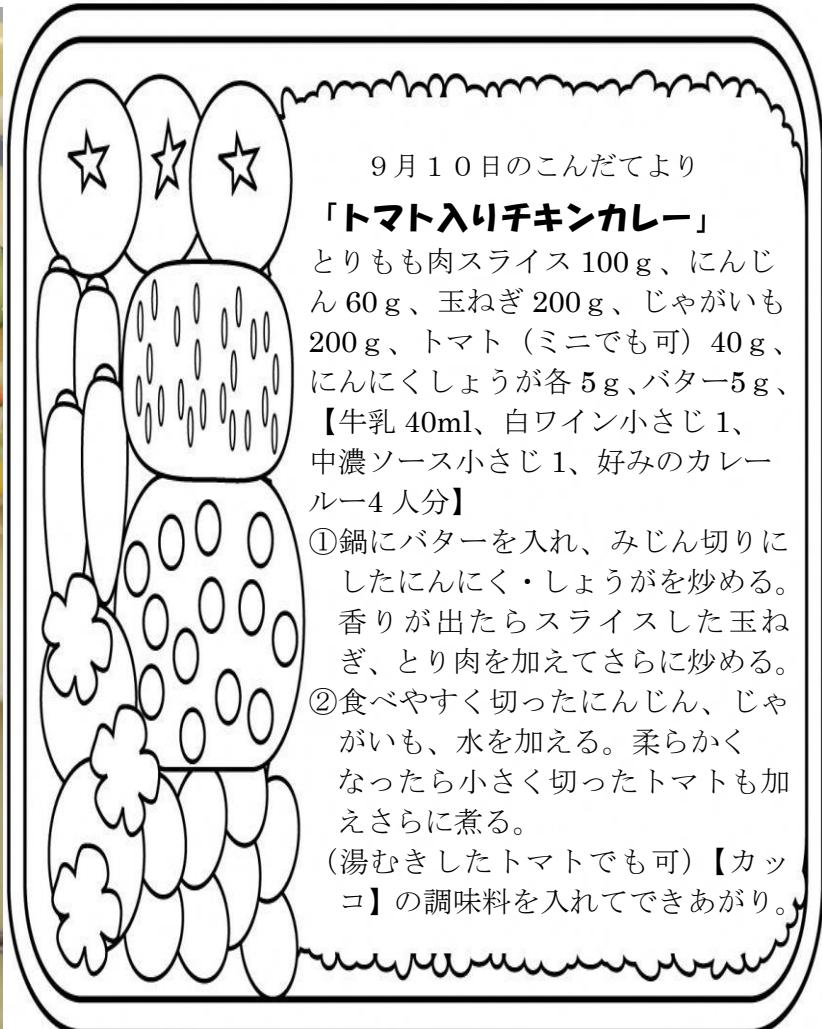
「じゃがいもとブロッコリーのソテー」

じゃがいも 200g、にんじん 40g、ブロッコリー 80g、ウインナー3本、おろしにんにく 1g、粉末コンソメ 1g、サラダ油・塩こしょう各適量

- ①ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいもは食べやすい大きさに切り、煮崩れない程度にゆでておく。ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯でゆでておく。にんじんは薄いいちよう切りにする。
- ③フライパンに油をひき中火にかける。にんにくを入れて香りが出たら、にんじんを入れて炒める。火が通ったらウインナーを加え、ゆでたじゃがいも、ブロッコリー、粉末コンソメ、塩こしょうを加え、味をととのえてできあがり。

～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】

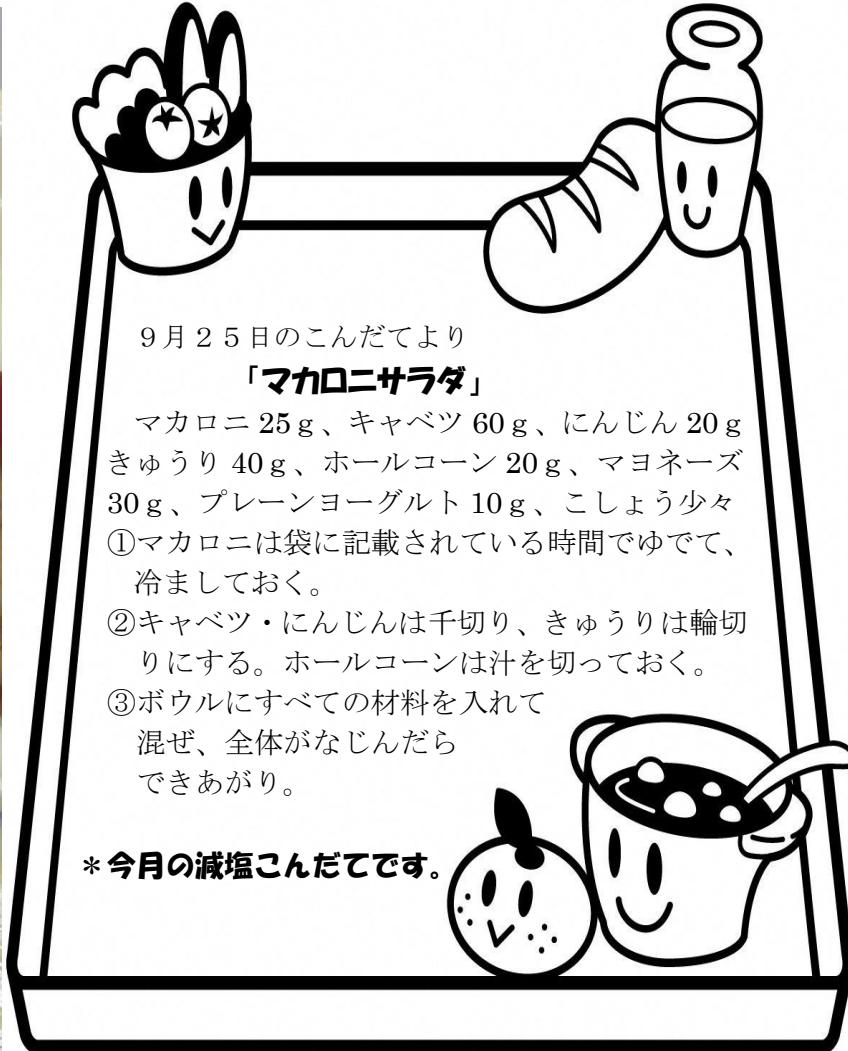


9月10日のこんだてより

「トマト入りチキンカレー」

とりもも肉スライス 100 g、にんじん 60 g、玉ねぎ 200 g、じゃがいも 200 g、トマト（ミニでも可）40 g、にんにくしょうが各 5 g、バター 5 g、【牛乳 40ml、白ワイン小さじ 1、中濃ソース小さじ 1、好みのカレールー 4人分】

- 鍋にバターを入れ、みじん切りにしたにんにく・しょうがを炒める。香りが出たらスライスした玉ねぎ、とり肉を加えてさらに炒める。
- 食べやすく切ったにんじん、じゃがいも、水を加える。柔らかくなったら小さく切ったトマトも加えさらに煮る。
(湯むきしたトマトでも可) 【カッコ】の調味料を入れてできあがり。



9月25日のこんだてより

「マカロニサラダ」

マカロニ 25 g、キャベツ 60 g、にんじん 20 g、きゅうり 40 g、ホールコーン 20 g、マヨネーズ 30 g、プレーンヨーグルト 10 g、こしょう少々

- マカロニは袋に記載されている時間でゆでて、冷ましておく。
- キャベツ・にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。ホールコーンは汁を切っておく。
- ボウルにすべての材料を入れて混ぜ、全体がなじんだらできあがり。

* 今月の減塩こんだてです。

