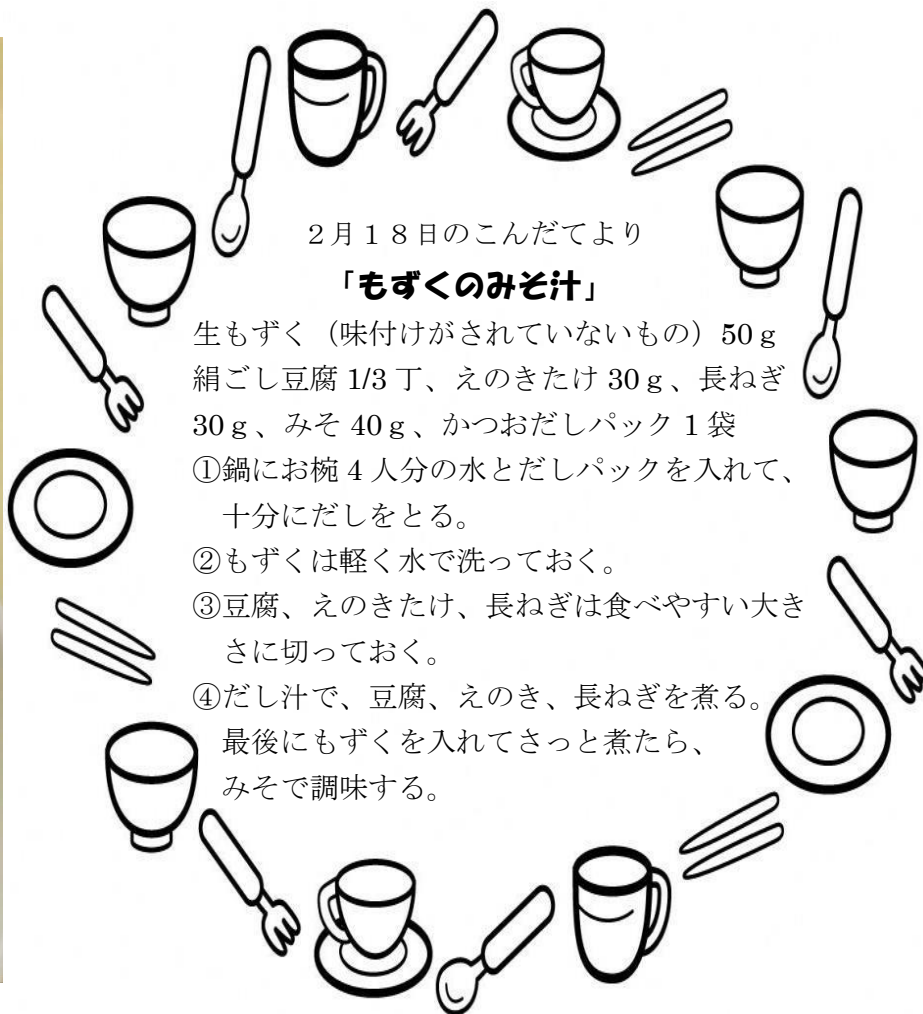


きゅうしょく あじ さいげん
おうちでも給食の味を彩現♪

～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】

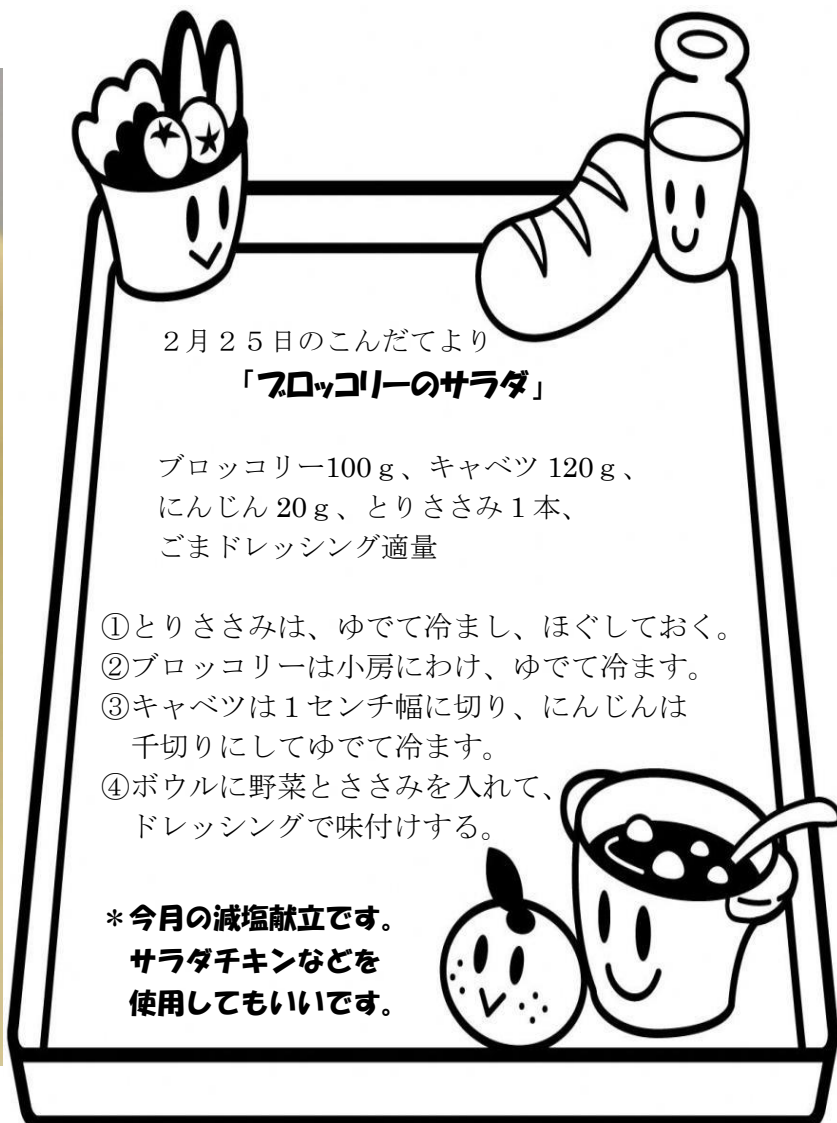


2月18日のこんだてより

「もずくのみそ汁」

生もずく（味付けがされていないもの）50g
絹ごし豆腐 1/3丁、えのきたけ 30g、長ねぎ
30g、みそ 40g、かつおだしパック 1袋

- ①鍋にお椀4人分の水とだしパックを入れて、十分にだしをとる。
- ②もずくは軽く水で洗っておく。
- ③豆腐、えのきたけ、長ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
- ④だし汁で、豆腐、えのき、長ねぎを煮る。
最後にもずくを入れてさっと煮たら、みそで調味する。



2月25日のこんだてより

「ブロッコリーのサラダ」

ブロッコリー100g、キャベツ 120g、
にんじん 20g、とりささみ 1本、
ごまドレッシング適量

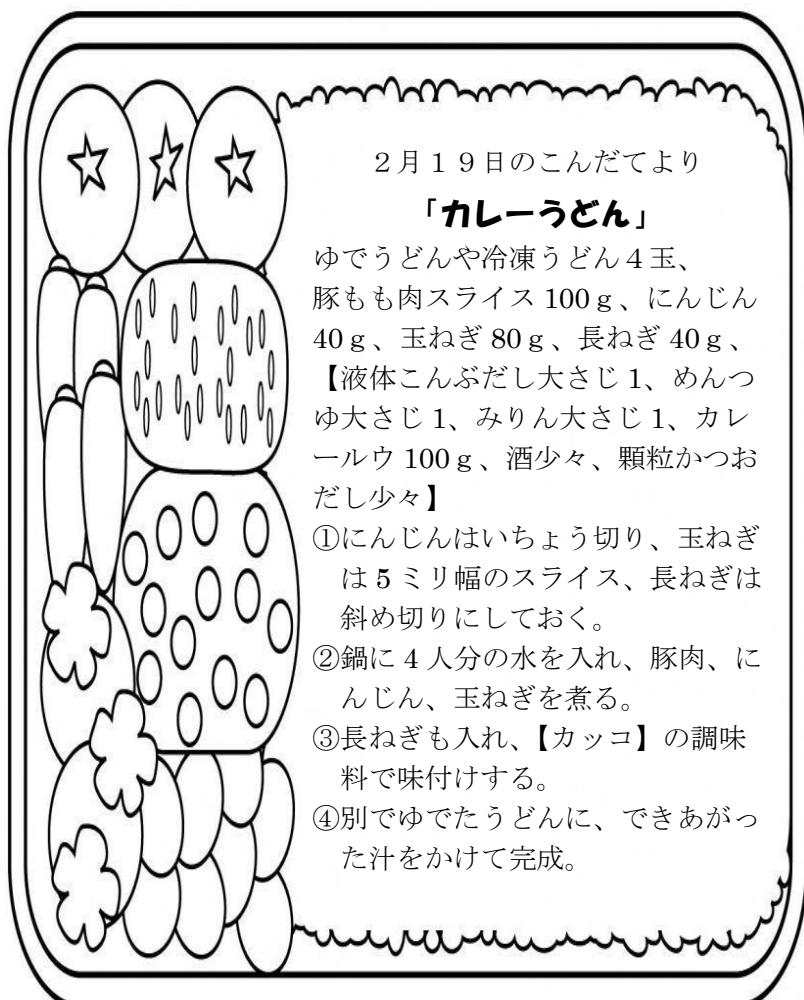
- ①とりささみは、ゆでて冷まし、ほぐしておく。
- ②ブロッコリーは小房にわけ、ゆでて冷ます。
- ③キャベツは1センチ幅に切り、にんじんは千切りにしてゆでて冷ます。
- ④ボウルに野菜とささみを入れて、ドレッシングで味付けする。

*今月の減塩献立です。
サラダチキンなどを
使用してもいいです。

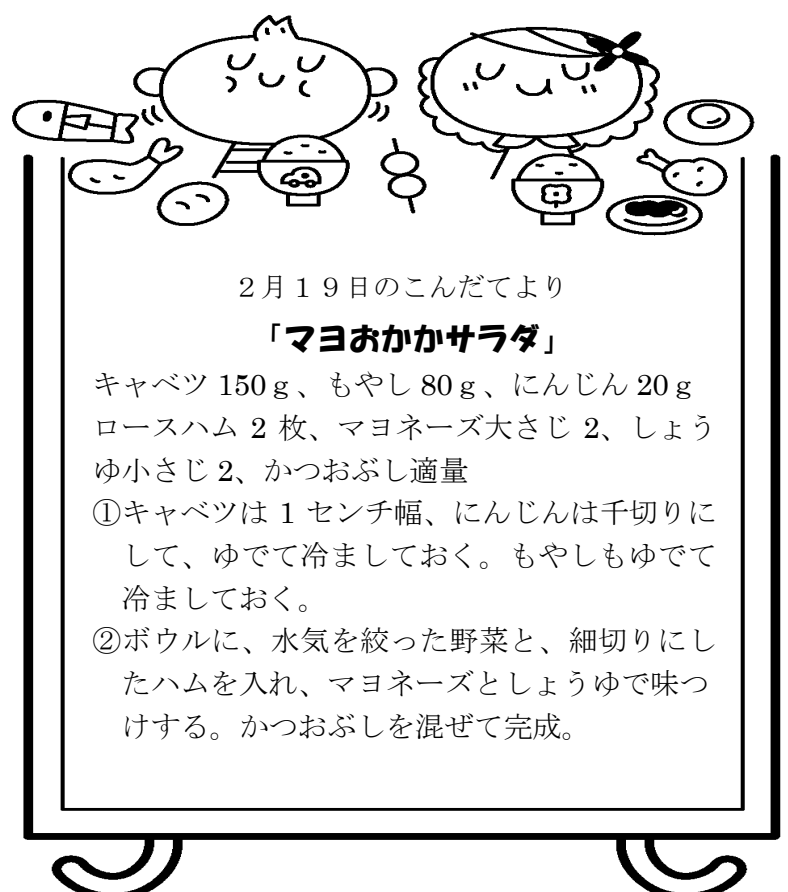


～学校給食は大量調理なので、おうちで作りやすいように作り方をアレンジしています～

【材料は4人分の分量です】



2月19日のこんだてより
「カレーうどん」
ゆでうどんや冷凍うどん4玉、
豚もも肉スライス100g、にんじん
40g、玉ねぎ80g、長ねぎ40g、
【液体こんぶだし大さじ1、めんつ
ゆ大さじ1、みりん大さじ1、カレ
ールウ100g、酒少々、顆粒かつお
だし少々】
①にんじんはいちょう切り、玉ねぎ
は5ミリ幅のスライス、長ねぎは
斜め切りにしておく。
②鍋に4人分の水を入れ、豚肉、に
んじん、玉ねぎを煮る。
③長ねぎも入れ、【カック】の調味
料で味付けする。
④別でゆでたうどんに、できあがっ
た汁をかけて完成。



2月19日のこんだてより
「マヨおかかサラダ」
キャベツ150g、もやし80g、にんじん20g
ロースハム2枚、マヨネーズ大さじ2、しょう
ゆ小さじ2、かつおぶし適量
①キャベツは1センチ幅、にんじんは千切りに
して、ゆでて冷ましておく。もやしもゆでて
冷ましておく。
②ボウルに、水気を絞った野菜と、細切りにし
たハムを入れ、マヨネーズとしょうゆで味つ
けする。かつおぶしを混ぜて完成。