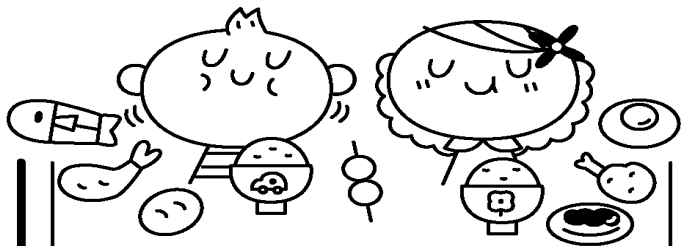


きゅうしょく あじ さいげん
おうちでも給食の味を彩現♪

～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】

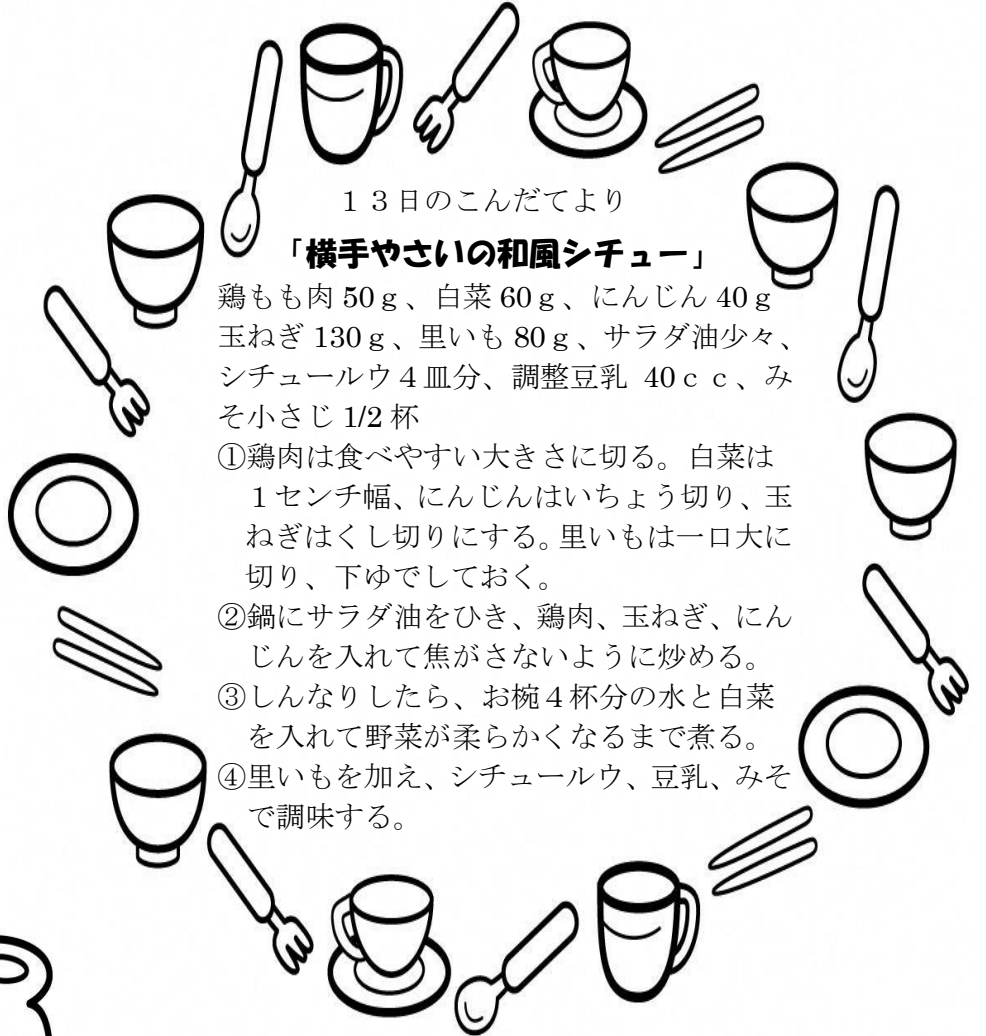


11日のこんだてより

「かに風味サラダ」

だいこん 200g、きゅうり 40g、にんじん 20g、かにかまぼこ 20g、お好みの和風ドレッシング適量

- ①だいこんとにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにしておく。
- ②かにかまぼこは、ほぐしておく。
- ③ボウルに、切った野菜、かにかま、ドレッシングを入れて混ぜる。

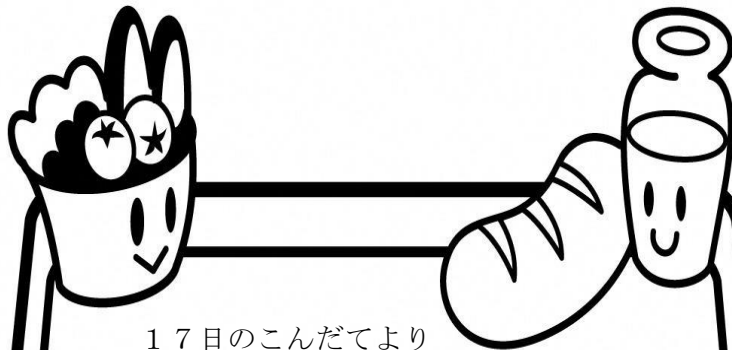


13日のこんだてより

「横手やさいの和風シチュー」

鶏もも肉 50g、白菜 60g、にんじん 40g
玉ねぎ 130g、里いも 80g、サラダ油少々、シチュールウ 4皿分、調整豆乳 40cc、みそ 小さじ 1/2 杯

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。白菜は1センチ幅、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。里いもは一口大に切り、下ゆでしておく。
- ②鍋にサラダ油をひき、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを入れて焦がさないように炒める。
- ③しんなりしたら、お椀4杯分の水と白菜を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④里いもを加え、シチュールウ、豆乳、みそで調味する。



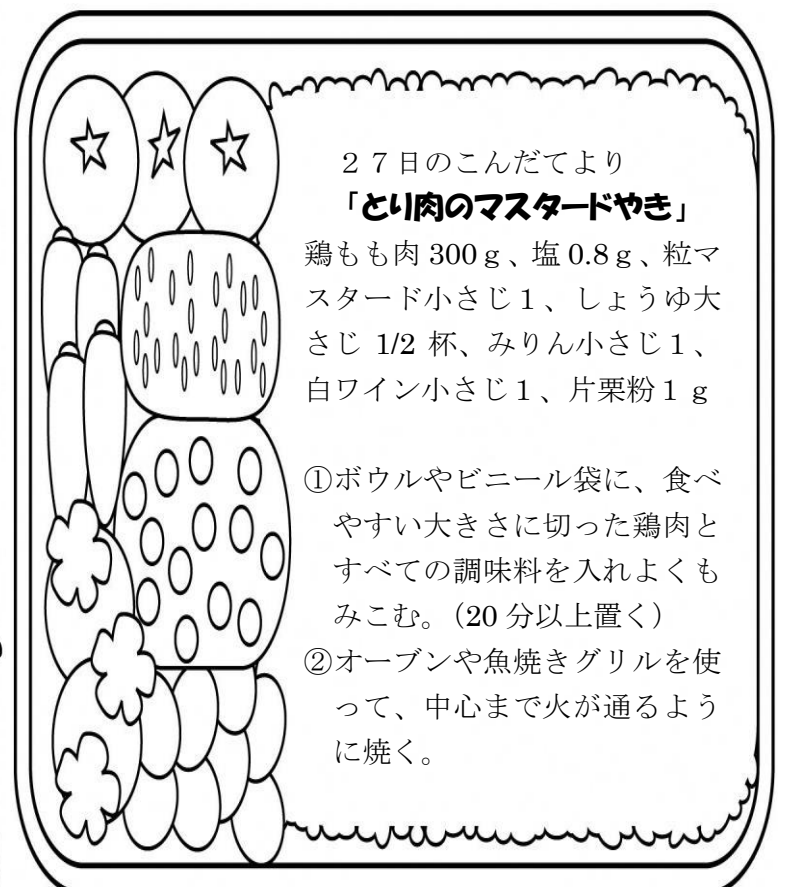
17日のこんだてより

「ちゅうかみそスープ」

豚もも肉スライス 70g、キャベツ 100g、にんじん 30g、にら 15g、コーン 20g、おろしにんにく少々、おろししょうが少々、酒少々、粉末中華だし小さじ 1/3、みそ 40g

- ①豚肉は食べやすい大きさ、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、にらは2センチに切る。
- ②鍋に、お椀4杯分の水を入れ、肉、酒、にんじん、キャベツ、にらの順に煮る。
- ③にんにく、しょうが、コーンを入れ、中華だしとみそで調味する。

* 今月の減塩献立です。



27日のこんだてより

「とり肉のマスタードやき」

鶏もも肉 300g、塩 0.8g、粒マスタード 小さじ 1、しょうゆ 大さじ 1/2 杯、みりん 小さじ 1、白ワイン 小さじ 1、片栗粉 1g

- ①ボウルやビニール袋に、食べやすい大きさに切った鶏肉とすべての調味料を入れよくもみこむ。(20分以上置く)
- ②オーブンや魚焼きグリルを使って、中心まで火が通るように焼く。