

きゅうしよく 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8日のこんだてより
「かみなり汁」
木綿豆腐 1/3 丁、笹がきごぼう 50 g、
にんじん 20 g、かぶ 100 g、長ねぎ 40 g、
サラダ油 小さじ 1、みそ 大さじ 2.5、顆粒か
つおだし 2 g、

①鍋にサラダ油をひき、温まったら、木綿豆腐を手で大きく崩しながら入れて、炒める。**(この時の音がかみなりを表していると言われています)**

②いちょう切りにしたかぶ、にんじんを加え、お椀4杯分の水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。

③笹がきごぼう、斜め切りにした長ねぎを入れ、顆粒かつおだし、みそを入れて、一煮立ちしたら出来上がり。

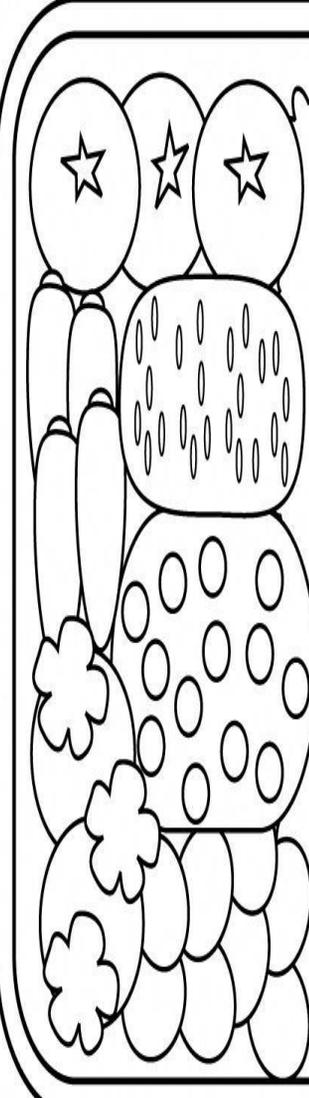


5月16日のこんだてより
「まめとツナのサラダ」
大豆の水煮 30 g、えだまめ (さやから出したもの) 20 g、キャベツ 200 g、
にんじん 20 g、ツナフレーク 20 g、
お好みの中華ドレッシング 大さじ 2

①キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにして、それぞれゆでて、十分冷ます。

②ボウルにすべての材料を合わせ、中華ドレッシングであえる。

～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】

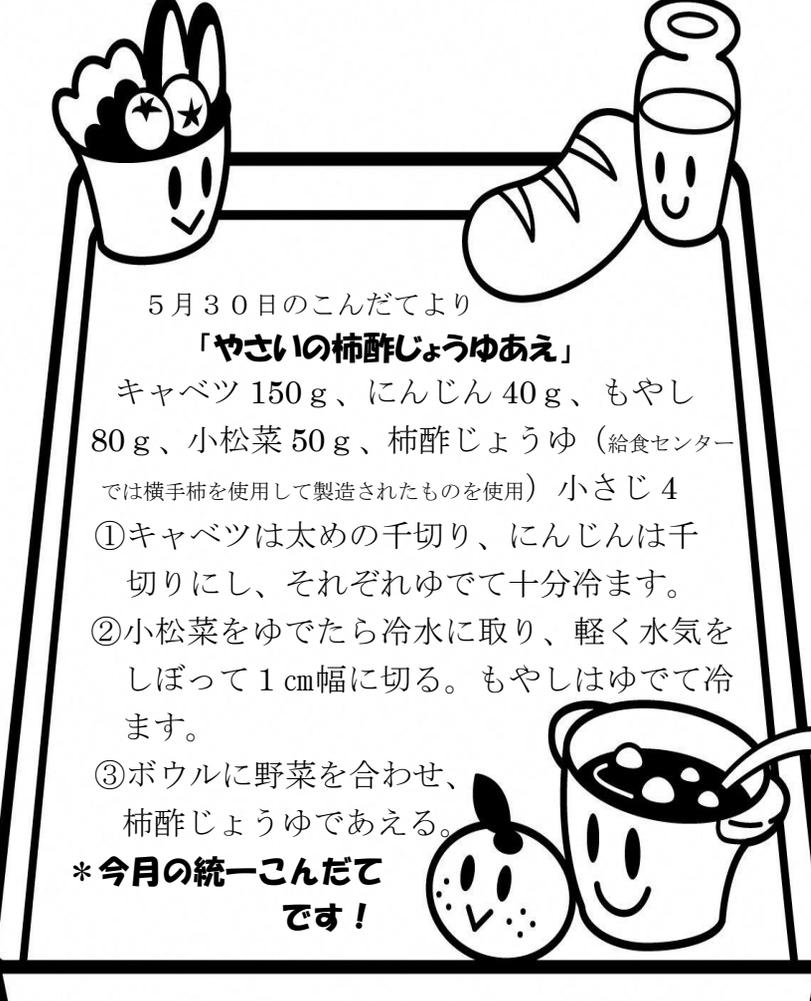


5月22日のこんだてより
「とり肉の塩からあげ」

とりもも肉（50gのもの）4個、
【清酒小さじ1、塩・砂糖各ひとつまみ、おろしにんにく2g、ごま油小さじ1】片栗粉適宜、揚げ油適量

- ①【カッコ】の材料を合わせたものにとりもも肉を入れ、20分以上漬ける。
- ②揚げ油を180℃に熱しておく。
- ③下味をつけたとり肉の汁を切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④きつね色になり、とり肉の中心まで火が通ったら、出来上がり。

*** 今月の減塩こんだてです！**



5月30日のこんだてより
「やさいの柿酢じょうゆあえ」

キャベツ150g、にんじん40g、もやし80g、小松菜50g、柿酢じょうゆ（給食センターでは横手柿を使用して製造されたものを使用）小さじ4

- ①キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにし、それぞれゆでて十分冷ます。
- ②小松菜をゆでたら冷水に取り、軽く水気をしぼって1cm幅に切る。もやしはゆでて冷ます。
- ③ボウルに野菜を合わせ、柿酢じょうゆであえる。

*** 今月の統一こんだてです！**