

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】



7月2日のこんだてより

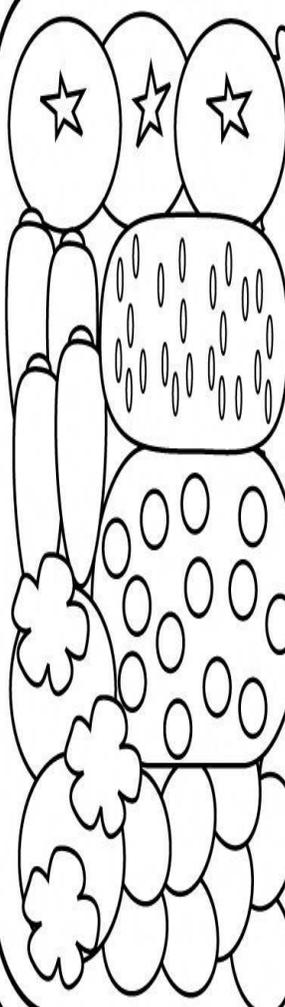
「セルフキムチ丼」

ご飯お茶碗4杯分、豚もも肉うす切り160g、
 玉ねぎ100g、もやし80g、にら40g、
 白菜キムチ60g、サラダ油小さじ1、
 お好みの焼肉のたれ大さじ2

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさ、玉ねぎはくし切り、にらは3センチに切る。
- ② 温めたフライパンにサラダ油をひき、豚もも肉、玉ねぎ、もやしを炒める。
- ③ 火が通ったら白菜キムチとにらを加えて、焼肉のたれで味をつける。
- ④ 温かいご飯を丼ぶりによそって、具をかけたら完成。

ご飯をもりもり食べられる

暑い夏にぴったりの一品です。



7月11日のこんだてより

「夏野菜のナポリタン」

スパゲティ 80g、ベーコン 20g、玉ねぎ160g、しいたけ25g、なす80g、ピーマン20g、顆粒コンソメ小さじ1/2、中濃ソース小さじ1、トマトケチャップ大さじ4、こしょう少々、サラダ油小さじ1、粉チーズお好みの量

- ① ベーコン1センチ、玉ねぎ、しいたけは薄切り、なすは5ミリの半月切り、ピーマンは千切りにする。
- ② スパゲティを表示通りにゆでる。
- ③ スパゲティをゆでている間に、温めたフライパンにサラダ油をひき、①を炒める。
- ④ 火が通ったら調味料とゆであがったスパゲティを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿によそってお好みで粉チーズをかけて完成。

～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】



7月17日のこんだてより

「ミネストローネ」

ベーコン 40g、カットトマト缶 60g、玉ねぎ 100g、しめじ 40g、セロリ 12g、ズッキーニ 40g、ゆで大豆 40g、おろしにんにく少々、水お椀4杯分、顆粒コンソメ小さじ2、こしょう少々

- ① ベーコンは1センチ、玉ねぎ、セロリは薄切り、ズッキーニは1センチのちぎりにし、しめじはほぐしておく。
- ② ベーコンとおろしにんにくを乾煎りし、香りが出てきたらセロリ以外の野菜、大豆、水を加えて煮込む。
- ③ 具材が柔らかくなったら、セロリと調味料を加えて味を整える。

旬の野菜で自由自在にアレンジできます。



7月23日のこんだてより

「磯香あえ」

キャベツ 80g、にんじん 30g、小松菜 60g、もやし 80g、しょうゆ小さじ1と1/3、酢小さじ1/2、ごま油小さじ1/2、砂糖小さじ1、いりごま小さじ1、焼きのり1枚

- ① キャベツは太めの千切り、にんじんは千切り、小松菜は1センチ幅に切る。焼きのりは細かくちぎっておく。
- ② 野菜をそれぞれ茹で、十分冷まして水気を切っておく。
- ③ ボウルに野菜と調味料、ごま、さいごにのりを加えてあえる。

今月の減塩こんだてです。