

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30日のこんだてより

「カルサラダ」

キャベツ 150g、小松菜 40g、
にんじん 35g、プロセスチーズ 2個、
ちりめんじゃこ 12g、和風ドレッシング 16g

- ① キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにし、それぞれ茹でて十分冷ます。
- ② 小松菜は茹でたら冷水に取り、軽く水気を絞って1センチ幅に切る。
- ③ チーズは小さめの角切りにするか、小さくちぎっておく。
- ④ ボウルに野菜、チーズ、ちりめんじゃこを入れ、ドレッシングで和える。

いつものサラダにチーズとじゃこを加えるだけ！
簡単にカルシウムアップできる一品です。



9月3日のこんだてより

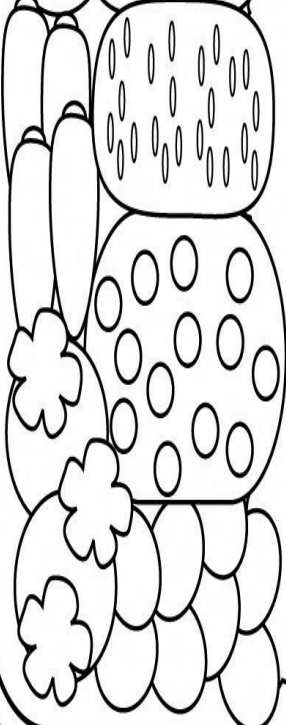
「とり肉の和風からあげ」

とりもも肉（80gのもの）4個、【清酒 8g、おろしにんにく 2g、おろししょうが 4g、液体昆布だし 1g、しょうゆ 3g、こしょう少々】片栗粉・揚げ油適宜
青じそドレッシング 16g

- ① とりもも肉に【カッコ】の下味をつける。
- ② 180℃に熱した油に、片栗粉をまぶした①を入れ、中までしっかり火が通るまで揚げる。
- ③ 揚げたとり肉に、青じそドレッシングをかける。

～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】





9月5日のこんだてより

「魚肉ソーセージの衣あげ」

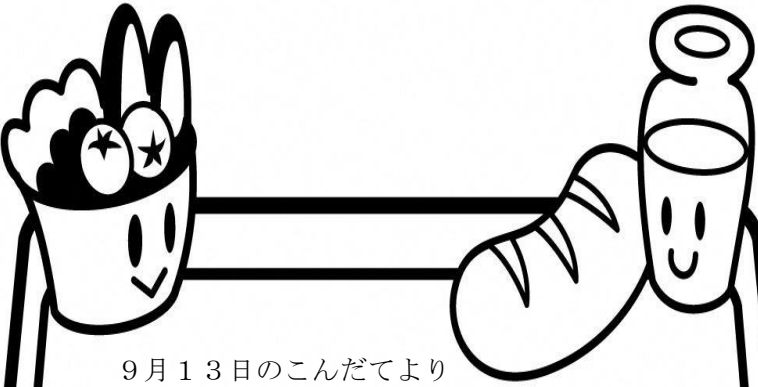
魚肉ソーセージ2本（半分に切る）
衣【鶏卵1個、ホットケーキミックス適量、牛乳適量】揚げ油適量

①ボウルに、衣の【材料】を入れて混ぜ合わせ、スプーンですくい上げて落とした時、ゆっくり落ちるくらいの硬さにする。

②ソーセージを①の衣にくぐらせて160℃にした揚げ油に入れる。全体に火が通るようにゆっくりさいばしで転がし、衣がきつね色になったら出来上がり。

*** 短めの棒に刺して揚げると、アメリカンドック風になりますよ！**





9月13日のこんだてより

「チンジャオロース」

ぶたもも肉（細切り）160g、《おろしにんにく・おろししょうが各2g、小口切りの長ねぎ20g、砂糖1g、みりん2g、しょうゆ3g》サラダ油適量、千切りたけのこ水煮60g、ピーマン40g、赤パプリカ25g、味つけ【砂糖2g、みりん3g、しょうゆ12g、コチュジャン2g、オイスターソース3g】片栗粉・水各適量

①ぶた肉に《カッコ》の下味をつける。フライパンに油をひき、肉に火が通るように炒める。

②細切りにしたピーマンとパプリカを入れ、水気を切ったたけのこを加える。

③味つけ用の【カッコ】を入れ、最後に水溶き片栗粉を回し入れ、全体をまとめる。

*** 今月の減塩こんだてです！**

