

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月1日のこんだてより
「あげぶたロースのソースがらめ」

豚ロース（50gのもの）4枚、片栗粉適量、揚げ油適量【中濃ソース小さじ2、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ2、料理酒小さじ1、水小さじ2弱】

- ①【カッコ】の材料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。（焦げないように、人数分より多めに作ることをおすすめします。）
- ②揚げ油を180℃くらいに熱しておく。
- ③片栗粉をまぶした豚肉を油でカラリと揚げる。
- ④揚げた豚肉に、①のたれをからめて、出来上がり。

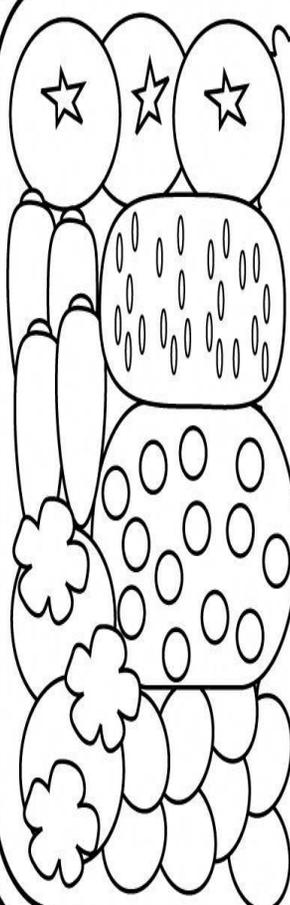


11月7日のこんだてより
「マヨおかかサラダ」

キャベツ 120g、もやし 80g、にんじん 20g、ロースハム2枚、マヨネーズ大さじ3、しょうゆ大さじ1/2、かつおぶし適量

- ①キャベツは太めの千切り、にんじんは千切り、ロースハムは短冊切りにしておく。
- ②ボウルに水気をしぼった野菜、ロースハムを入れ、調味料を入れてあえる。お皿に盛りつけ、最後にかつおぶしをかけて出来上がり。

～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月26日のこんだてより
「きりほしだいこんのサラダ」
切干大根 30g、にんじん 30g、小松菜 40g、かにかまぼこ 4本、【塩こんぶ 3g、しょうゆ 小さじ 2、酢 小さじ 2、ごま油 小さじ 1、いりごま 少々】
①にんじんは千切りにして、ゆでて冷ます。
②小松菜はゆでて冷水に取り、水気をしぼって1cm幅に切る。
③切干大根は歯ごたえが残るようにゆでて冷ます。水気をしぼっておく。
④野菜、ほぐしたかにかまぼこを【カッコ】の調味料であえて出来上がり。
*** 今月の減塩こんだてです！**



11月28日のこんだてより
「豆乳シチュー」
豚肉うす切り 60g、料理酒少々、白菜 100g、にんじん 40g、玉ねぎ 120g、クリームシチューのルー 75g、調整豆乳 40cc、みそ 3g、サラダ油少々、こしょう少々
①豚肉、白菜、にんじん、玉ねぎは好みの大きさに切っておく。
②鍋にサラダ油をひき、料理酒をふった豚肉を焦げないように炒める。
③お椀4杯分の水を入れ、野菜を煮る。野菜がやわらかくなったらルーを溶かし入れる。
④豆乳とみそを入れ、こしょうで味をととのえたら出来上がり。