

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】



12月6日のこんだてより
「冬やさいかレー」

豚ひき肉 100g、にんじん 60g、玉ねぎ 200g、かぼちゃ 100g、だいこん 100g、しめじ 40g、にんにく・生姜各 10g、バター8g、牛乳 40ml、調理用ワイン・中濃ソース各小さじ1、カレールー適量

①鍋にバターをひき、中火にかける。みじん切りにしたにんにく・生姜を入れて香りを出し、スライスした玉ねぎをよく炒める。ひき肉を入れて火が通ったら、食べやすい大きさに切った他の野菜を入れ、野菜がかぶるくらいの水を加えて煮る。

②野菜が柔らかくなったら、牛乳、調理用ワイン、中濃ソースを入れる。いったん火を止めてからカレールーを入れてよく溶かし、再度沸騰させたらでき上がり。

*** 今月の統一料理です。**



12月12日のこんだてより
「キャベツのペペロンチーノ」

スパゲティ麺 60g、スライスベーコン 40g、キャベツ 280g、スライスマッシュルーム水煮（水を切っておく）40g、にんにく 4g、顆粒コンソメ 8g、オリーブ油小さじ2、粉パセリ・粗びき黒こしょう各少々

①フライパンにオリーブ油をひき、みじん切りにしたにんにくを入れて香りを出す。

②1cm幅に切ったベーコンを入れ、ざく切りしたキャベツ、マッシュルームを加える。

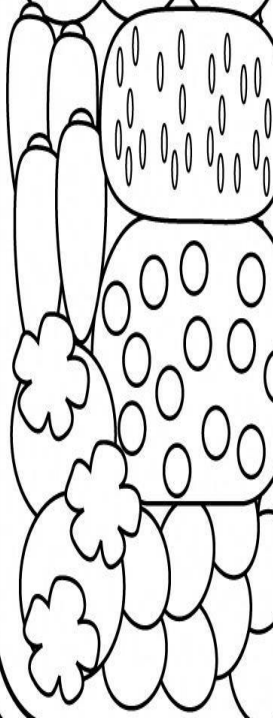
③野菜に火が通ったら、顆粒コンソメ、粗びき黒こしょうを加え、味をつけておく。

④ゆでたてのスパゲティを③に加え、素早くからめる。お皿に盛り付けたら粉パセリを散らす。

*** 分量を倍にして、主食にもできます。**

～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】





12月13日のこんだてより

「肉豆腐」

焼豆腐1丁、ぶたもも肉うす切り 100g、糸こんにゃく 40g、白菜 150g、長ねぎ 60g、えのきたけ 50g、濃口しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、清酒小さじ1、サラダ油適量、必要に応じて水適量

①鍋に油をひき、食べやすい大きさに切ったぶた肉を炒める。火が通ったら、3～4cm幅に切った糸こんにゃく、太めに切った白菜、ななめ切りにした長ねぎを並べ、ふたをして中火にし、しょうゆ、砂糖、清酒を加えて蒸し焼きにする。(焦げそうな時は少し水を足す)

②野菜から水分が出てきたら、食べやすい大きさに切った焼豆腐を入れて、全体に味がしみたらでき上がり。





12月16日のこんだてより

「ぶた肉のしょうがいため」

ぶたもも肉うす切り 240g、生姜 10g、にんにく 3g、サラダ油小さじ1、玉ねぎ 120g、ピーマン 30g、砂糖小さじ1、みりん小さじ1/2、濃口しょうゆ大さじ1、ごま油小さじ1

①フライパンにサラダ油をひき、3～4等分に切ったぶた肉を炒める。食べやすい大きさに切った玉ねぎ・ピーマンを加え、しんなりしてきたら、おろした生姜・にんにくを入れる(香りが引き立つように後の方で加えるのが減塩のポイントです)。

②調味料を加え、最後にごま油を回し入れ、全体に味がついたらでき上がり。

*** 今月の減塩こんだてです！**

