

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】

1月20日のこんだてより

**「ごま酢あえ」**

もやし 160g、ほうれん草 40g、にんじん 30g、  
 ツナ 20g 【酢小さじ1、しょうゆ大さじ1/2、みりん  
 小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、すりごま大さじ1/2】

- ①もやしはゆでて冷ましておく。
- ②にんじんは、千切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ③ほうれん草は、ゆでたら冷水にとり、軽く水気をしぼり、  
2センチ幅に切る。
- ④ボウルに野菜とツナを合わせ、【カッコ】の調味料で  
味つけする。

**\* 今月の減塩献立です。**

1月20日のこんだてより

**「とり肉のマスタードやき」**

とりもも肉 4切 (60gもの)、【塩 1g、粒入  
 マスタード小さじ1、おろしにんにく 1g、  
 しょうゆ大さじ1/2、料理酒小さじ1、片栗粉  
 1g】

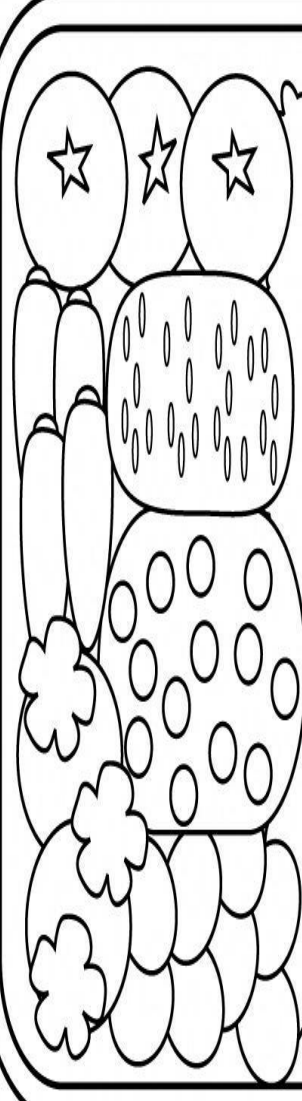
- ①【カッコ】の材料をボウルなどに合わせて  
おく。
- ②とりもも肉は、厚みのある部分に切れ目を入  
 れ、火が通りやすいようにし、①の調味  
 液に漬ける。(20分以上)
- ③魚焼きグリルやオーブンで、肉の中心まで  
 火が通るようにこんがり焼く。

**\* 今月の減塩献立です。**



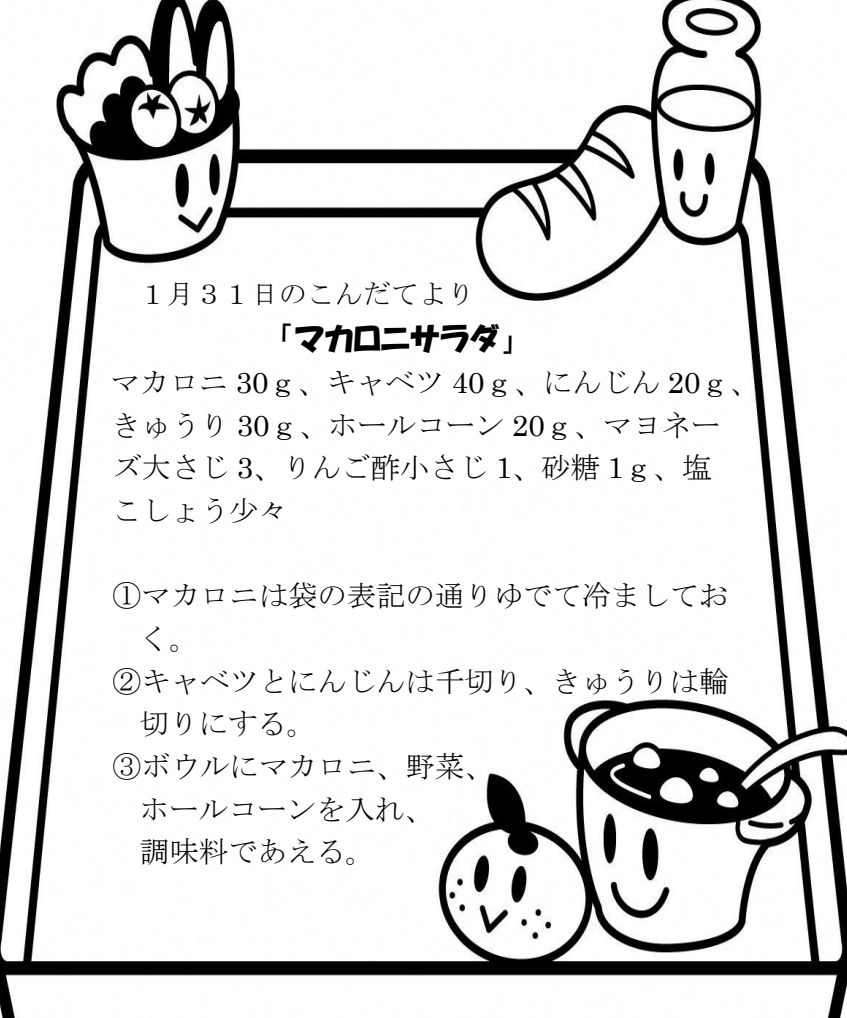
～学校給食は大量調理なので、おうちで作りやすいように作り方をアレンジしています～

【材料は4人分の分量です】



1月21日のこんだてより  
**「たまごとコーンのスープ」**  
クリームコーン缶 120g、卵 1個、玉ねぎ 80g、えのきたけ 40g、長ねぎ 30g、鶏ガラスープ顆粒 9g、片栗粉 2g（分量外の水で溶いておく）、塩こしょう少々、ごま油少々

- ①玉ねぎはうす切り、長ねぎは小口切り、えのきたけは根をとり、約2センチ幅に切る。
- ②お椀4杯分の水を鍋に入れ、玉ねぎとえのきたけが柔らかくなるまで煮る。クリームコーン缶と長ねぎを加えたら、鶏ガラスープ顆粒と塩こしょうで調味する。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を流し入れ、ふんわり仕上げる。最後にごま油で香りづけをする。



1月31日のこんだてより  
**「マカロニサラダ」**  
マカロニ 30g、キャベツ 40g、にんじん 20g、きゅうり 30g、ホールコーン 20g、マヨネーズ大さじ3、りんご酢小さじ1、砂糖 1g、塩こしょう少々

- ①マカロニは袋の表記の通りゆでて冷ましておく。
- ②キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ボウルにマカロニ、野菜、ホールコーンを入れ、調味料であえる。