

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】



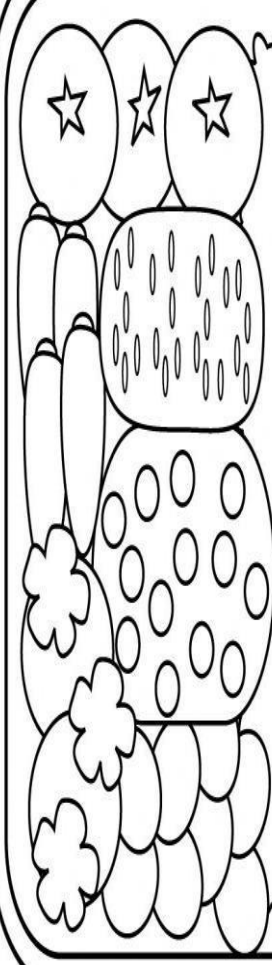
4月16日のこんだてより
「ひじき入りおひたし」
 はくさい 250g、にんじん 40g、
 小松菜 50g、しそひじき佃煮 15g、しょうゆ
 小さじ1
 ①はくさいと小松菜はゆでて冷まし、食べやすい
 長さに切り、水気をしぼる。
 ②にんじんは太めの千切りにしてゆで、冷ます。
 ③ボウルにゆでた野菜、しそひじき佃煮、
 しょうゆを加え、全体に味がなじむよう
 混ぜてできあがり。



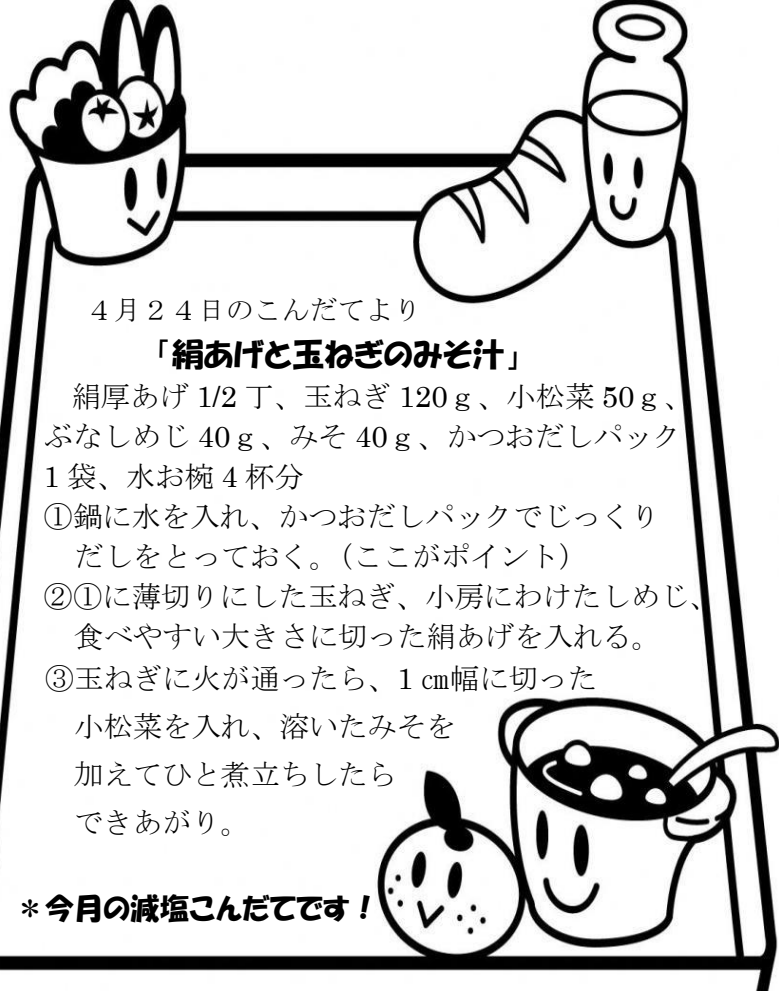
4月23日のこんだてより
**「春キャベツと横手産しいたけの
 ペペロンチーノ」**
 スパゲティ 50g、スライスハーフベーコン 4枚、
 キャベツ 250g、生しいたけ小4枚、にんにく 4g、
【顆粒コンソメ 8g、粗びき黒こしょう少々】、
 オリーブ油小さじ2、パセリ少々
 ①スパゲティは、袋の表示時間でゆでる。
 ②(①と同時進行で) フライパンにオリーブ油を入
 れて熱し、みじん切りにしたにんにく、1cm幅に
 切ったベーコンを炒める。香りが出たら、ざく切
 りにしたキャベツ、石づきを取って千切りにした
 しいたけを加え、火が通ったら、スパゲティと
【カッコ】の調味料を入れて全体をからめる。
 ③仕上げに、みじん切りにしたパセリを散らす。
*** 今月の横手市統一料理です！**
(全体の分量を多くして、主食にするのもおすすめ
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】



4月24日のこんだてより
「にんじんしりしり」
にんじん 160g、もやし1袋、
鶏卵1個、スライスロースハム
2枚、【顆粒コンソメ2g、しょうゆ
小さじ1/3、粉こしょう少々】、
サラダ油小さじ1
①にんじんは、しりしり器（または
スライサー）で、すりおろす。
（包丁で千切りでもよい）
②フライパンに、サラダ油を入れて
熱し、にんじんを入れ、やわらか
くなったら千切りにしたハム、
もやし、【カッコ】の調味料を加
え、水気が出ないよう短時間で炒
める。（ここがポイント）
③卵を溶きほぐして全体に回し入
れ、卵に火が通ったらできあが
り。
*** 今月の減塩こんだてです！**



4月24日のこんだてより
「絹あげと玉ねぎのみそ汁」
絹厚あげ 1/2丁、玉ねぎ 120g、小松菜 50g、
ぶなしめじ 40g、みそ 40g、かつおだしパック
1袋、水お椀4杯分
①鍋に水を入れ、かつおだしパックでじっくり
だしをとっておく。（ここがポイント）
②①に薄切りにした玉ねぎ、小房にわけたしめじ、
食べやすい大きさに切った絹あげを入れる。
③玉ねぎに火が通ったら、1cm幅に切った
小松菜を入れ、溶いたみそを
加えてひと煮立ちしたら
できあがり。
*** 今月の減塩こんだてです！**