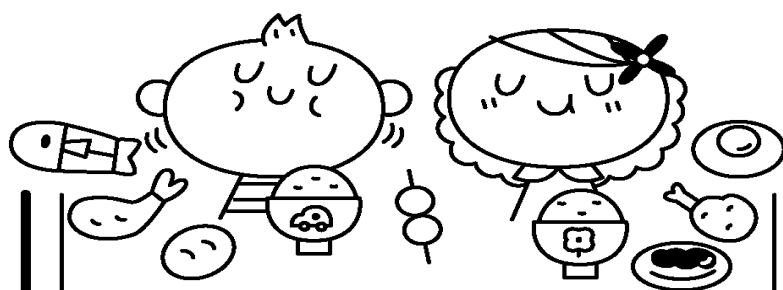
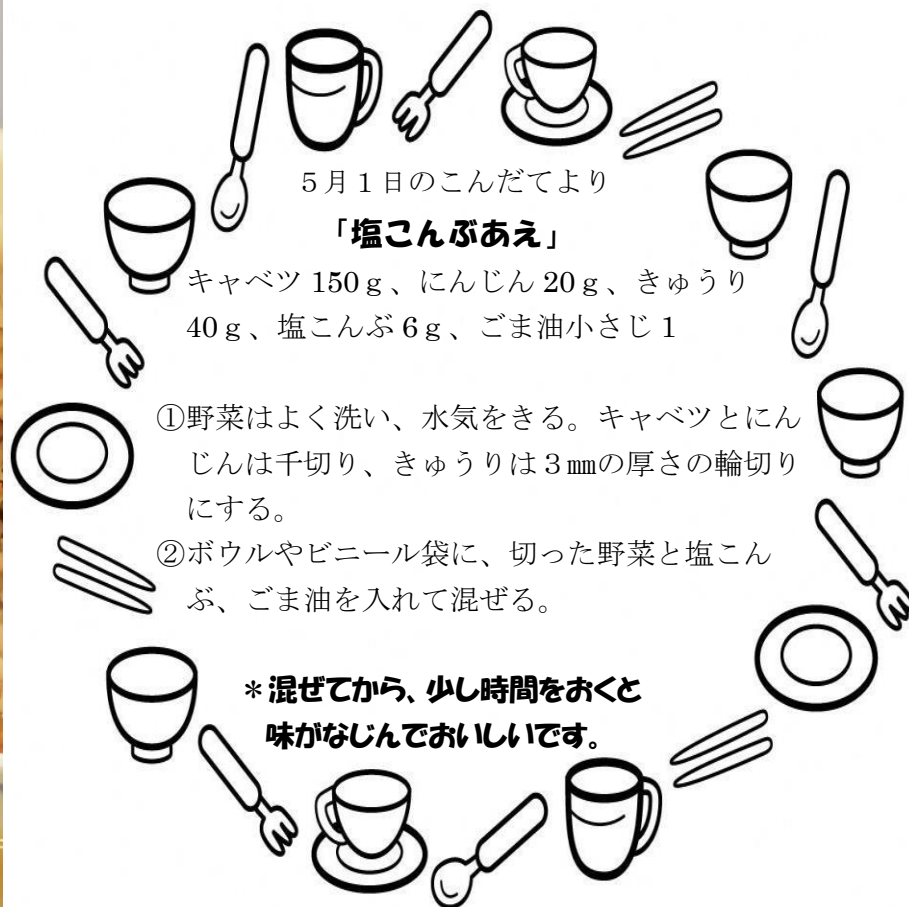


きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

～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】



5月12日のこんだてより

「まめまめカレー」

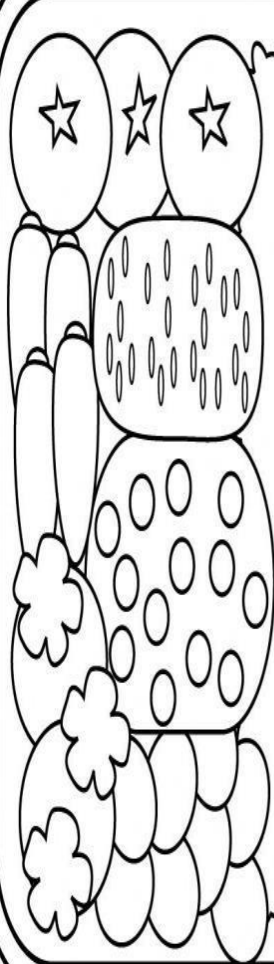
豚ひき肉 80g、料理酒少々、むき枝豆 30g、ゆで大豆 30g、じゃがいも 120g、にんじん 60g、玉ねぎ 180g、おろしにんにく適量、おろししょうが適量、バター5g、お好みのカレールウ4人分、中濃ソース小さじ1、牛乳 40cc

- ①じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは5mmの厚さにスライスする。
- ②鍋にバターをひき、焦げないよう火加減に注意しながら、玉ねぎを10分以上よく炒めて甘みを出す。
- ③豚ひき肉、にんにく、しょうが、酒を入れて、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
- ④4人分の水を入れ、にんじん、じゃがいもを加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤枝豆と大豆を加え、カレールウを溶かし入れる。中濃ソースと牛乳で味を調節したらできあがり。

～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】





5月19日のこんだてより

「とり肉のあまからあげ」

鶏もも肉 50g のもの4切、料理酒 小さじ1、塩少々、片栗粉適量、揚げ油適量【しょうゆ大さじ1、みりん小さじ2、砂糖小さじ1、水大さじ1、いりごま小さじ1】

①【カッコ】の材料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。(量が少ないと焦げやすいので、人数分より多めに作るといいです。)

②鶏もも肉は、厚みのあるところに切り込みをいれ、料理酒と塩をもみこんでおく。

③片栗粉をまぶし、170℃～180℃に熱した油で、肉の中心まで火が通るように揚げる。

④揚げた鶏肉が熱いうちに、①のたれにからめる。

*** 今月の減塩こんだてです！**