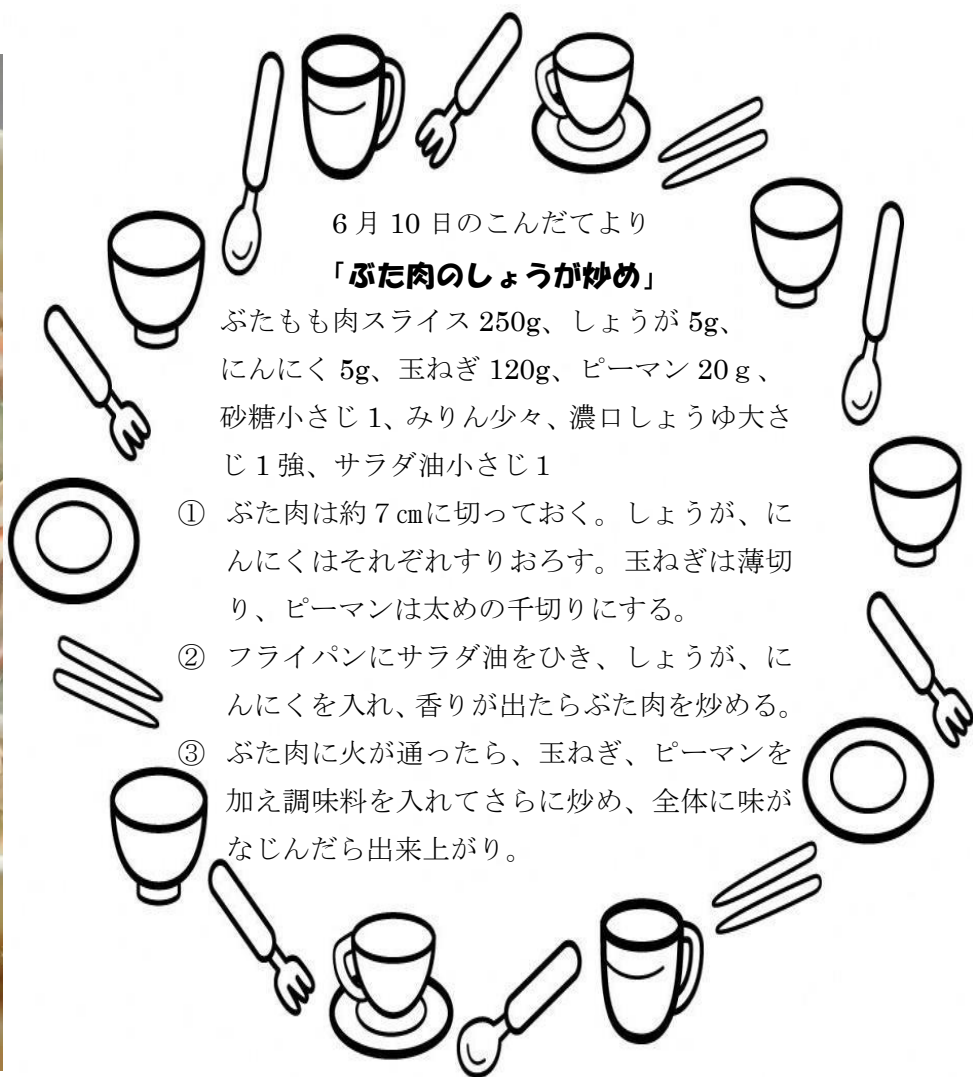


きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

～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】



6月10日のこんだてより

「ぶた肉のしょうが炒め」

ぶたもも肉スライス 250g、しょうが 5g、
にんにく 5g、玉ねぎ 120g、ピーマン 20g、
砂糖小さじ1、みりん少々、濃口しょうゆ大さ
じ1強、サラダ油小さじ1

- ① ぶた肉は約7cmに切っておく。しょうが、にんにくはそれぞれすりおろす。玉ねぎは薄切り、ピーマンは太めの千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、しょうが、にんにくを入れ、香りが出たらぶた肉を炒める。
- ③ ぶた肉に火が通ったら、玉ねぎ、ピーマンを加え調味料を入れてさらに炒め、全体に味がなじんだら出来上がり。



6月22日のこんだてより

「白身魚のはちみつレモンあげ」

まだら (60gのもの) 4枚、片栗粉適量、揚げ油適量、たれ【濃口しょうゆ小さじ2、はちみつ大さじ1強、砂糖少々、レモン果汁小さじ2、水小さじ2】

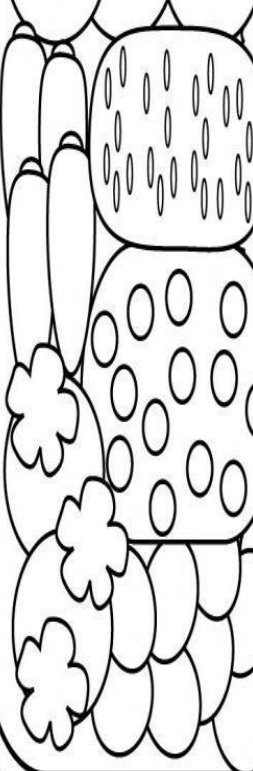
- ① まだらに片栗粉をまぶしたら、180℃にした油で、中まで火が通るまで揚げる。
- ② 片手鍋に、たれの材料を入れて、火にかけて煮合わせる。(焦げないように、人数分より多めに作ることをおすすめします)。
- ③ ②のたれが熱いうちに、揚げたたらにからめて、出来上がり。

今月の減塩献立です。白身魚の代わりに、
とり肉やぶた肉を使ってもおいしいです！

～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】





6月26日のこんだてより

「かぶのサラダ」

かぶ(皮をむいて)100g、きゅうり20g、塩適量、キャベツ120g、ロースハム20g、ごまドレッシング適量

- ① かぶはいちょう切り、きゅうりは輪切りにし塩もみしておく。
- ② キャベツは1センチ幅に切り電子レンジで加熱し、十分冷ます。
- ③ ハムは食べやすい大きさに切る。
- ④ 具材を全てボウルに入れてドレッシングで和える。





6月30日のこんだてより

「みそキムチスープ」

とりもも肉60g、木綿豆腐100g、白菜60g、しいたけ20g、ニラ20g、白菜キムチ漬け50g、酒小さじ1、みそ大さじ2、顆粒中華だし小さじ1/2

- ① とり肉は一口大、木綿豆腐は大きめのさいの目切り、白菜は2センチ幅の短冊切り、しいたけは5ミリのスライス、ニラは1.5センチ幅に切る。
- ② お椀4杯分の湯を鍋に沸かし、とり肉、白菜、しいたけ、豆腐の順に煮る。火が通ったら、白菜キムチ漬けを加える。
- ③ 調味料を加え、最後にニラを入れてさっと煮たら完成。

