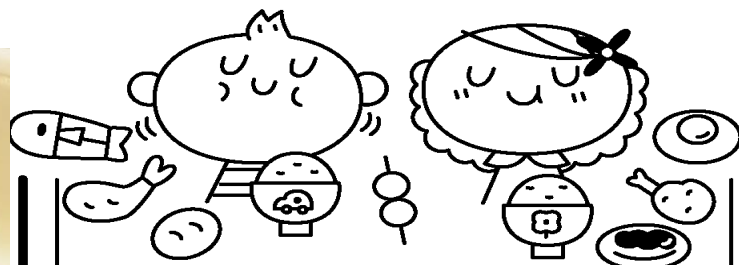


きゅうしょく あじ さいげん おうちでも給食の味を彩現♪

～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】



8月28日のこんだてより

「まめまめ和サラダ」

大豆水煮 20 g、ゆでえだまめ（さやから出したもの）30 g、にんじん 30 g、ブロッコリー100 g、カリフラワー100 g、かつお節 1 g、お好みの和風ドレッシング大さじ 2

- ①ブロッコリーとカリフラワーは小房に切り、熱湯でゆで、冷ます。にんじんは千切りにしてゆで、冷ます。
- ②ボウルに①のゆでた野菜、大豆・えだまめを入れ、ドレッシングで和える。
- ③かつお節が全体になじむようにふりながら混ぜる。

※ドレッシングであえてからかつお節を入れると全体に行きわたります。



9日3日のこんだてより

「ささみときゅうりの梅サラダ」

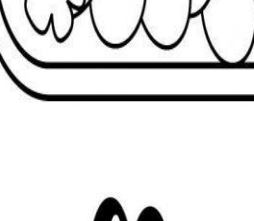
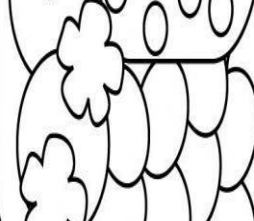
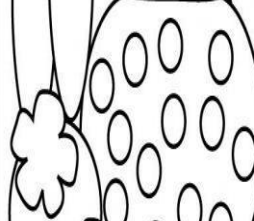
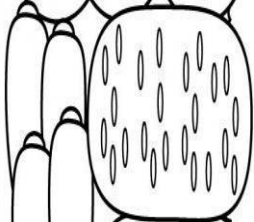
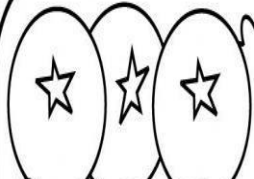
キャベツ 160 g、にんじん 30 g、きゅうり 40 g、市販のサラダチキン 50 g、梅干し 1~2 個、しょうゆ小さじ 1

- ①キャベツはゆでて、1センチ幅に切る。にんじんは千切りにして、ゆでて冷ます。きゅうりは輪切りにしておく。
- ②梅干しは種をとって刻んでおく。
- ③ほぐしたサラダチキンと、野菜を混ぜて、梅干しとしょうゆで味をつける。

～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】





9月11日のこんだてより

「たまごとコーンのスープ」

コーンクリーム缶 120g、絹豆腐 80g、卵 1個、玉ねぎ 60g、えのきたけ 30g、鶏ガラスープ顆粒 8g、塩こしょう、片栗粉小さじ1

①玉ねぎは薄切り、えのきたけは半分に切る。絹豆腐はさいのめ切りにしておく。

②鍋に、お椀4杯分の湯を沸かし、玉ねぎとえのきたけを煮る。柔らかくなったら、コーンクリーム缶と絹豆腐を加える。

③鶏ガラスープ顆粒と塩こしょうで調味する。

④水溶き片栗粉を入れてゆるくトロみをつけてから、溶いた卵をゆっくり流し入れ、ふんわり仕上げる。





9月29日のこんだてより

「とじ肉の青じそ風味やき」

鶏もも肉 300g、市販の青じそドレッシング
【漬け込み用大さじ1.5、盛り付け用大さじ1/2】

①鶏もも肉は、厚みのあるところに切り込みを入れて、食べやすい大きさに切っておく。

②ビニール袋などに、鶏肉と青じそドレッシング【漬け込み用】を入れ、よく揉みこんで30分以上置いておく。

③オーブンやグリルで、鶏肉の中心まで火が通るように焼く。

④お皿にのせ、【盛り付け用】の青じそドレッシングをかける。

※今月の減塩献立です！

