

きゅうしょくメニュー しょうがい

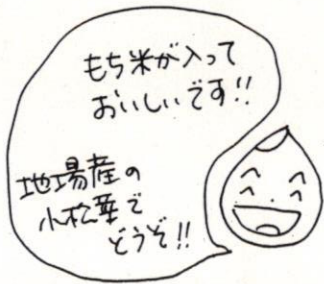
5月のこんだてより。
ぜひお試しください♡

枝豆ごはん(4人分)

米	2カップ	① 枝豆はゆで、さやから出しておく。
しお	小さじ1	② 米に塩、酒を加えて普通に炊く。
さけ	小さじ2	③ 炊きあがったごはんに枝豆を入れて混ぜる。
枝豆(むきみ)	50g	* 学校では食物繊維をとるために米の1割ぐらいを米粒麦にしています。

菜飯(ツァイファン)(4人分)

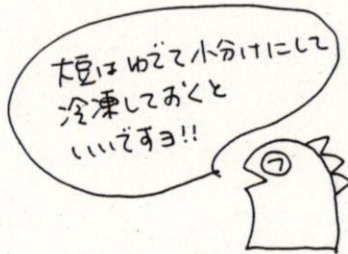
米	2カップ	① 米ともち米に分量の水分を入れ、おこわを炊いておく。
もち米	1/3カップ	② 豚肉…細く切って、下味をつけておく。
水分	400cc	③ 油で豚肉を炒め、にんじん・たけのこ・乾しいたけ…せん切り
油	小さじ2/3	④ 炊きあがったご飯に、具をよく混ぜる。
ごま油	小さじ1/3	
豚もも肉	80g	
しょうゆ	小さじ1	
さけ	小さじ1	
にんじん	3cm位	
たけのこ	40g	
乾しいたけ	1枚	
こまつな	1/4束	
さけ	小さじ1強	
しお	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ3	



かつおと大豆のごまがらめ(4人分)

かつお	230g	① かつおは角切りし、しょうがのすりおろし、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
しょうが	少々	② 大豆はゆでておく。
しょうゆ	小さじ1	③ ①、②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
酒	小さじ1	④ たれの調味料(ごま以外)を加熱し、ごま類を加え、揚げたかつお、大豆を絡める。
片栗粉	20g	
揚げ油	適量	
大豆	75g	
片栗粉	小さじ2	
揚げ油	適量	
さとう	大さじ1/2	
白みそ	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
みりん	小さじ1	
すりごま(白)	小さじ2	
水分	小さじ2	
白ごま	小さじ2	
黒ごま	小さじ2	

* ゆで大豆を使う場合は2倍量用意してください。



沢煮椀(4人分)

豚もも肉	25g	① 豚肉…細く切る ごぼう…ささがき
ごぼう	60g	② だし汁を煮立て、豚肉を入れ、ごぼう、にんじん、乾しいたけ、大根を入れて煮る。
にんじん	中1/2本	③ しらたきを入れ、しお、しょうゆで調味し、油揚げ、小ねぎを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
乾しいたけ	1枚	
しらたき	200g	
油揚げ	1枚	
小ねぎ	20g	
片栗粉	小さじ2	
だし汁	700cc	

* 学校ではだし汁はさばけずり節でとります。だしの素を使うときは、味を加減してください。

カレー肉じゃが(4人分)

油	小さじ1	① 豚肉…一口大に切る
豚もも肉	100g	② 油で豚肉を炒め、にんじん・たまねぎじゃがいもを順に入れる。
にんじん	1本	③ 調味料を加え、味を含ませるように煮込む。(野菜が煮えなければ、少し水分を加える)
たまねぎ	大1個	④ 大豆も入れて煮る。
じゃがいも	2~3個	⑤ 味がしみたら、茹でたグリーンピースを入れて仕上げる。
さとう	小さじ2	
塩	小さじ1/3	
しょうゆ	大さじ1	
カレー粉	小さじ1	
トマトケチャップ	小さじ2	
大豆	25g	
グリーンピース	20g	

* ゆで大豆を使う場合は、分量の2倍量を用意する。

煮びたし(油あげ・はくさい)

にんじん	1/4本	① にんじん…せん切り はくさい…短冊切り
はくさい	300g	② 油あげ…半分の短冊切り、油ぬきをする。
油あげ	1枚	③ にんじん、はくさいはゆでる。
しょうゆ	小さじ0.5	④ ③に②を加え煮て、しょうゆ、ちりめんじゃこ、かつお節を加えて煮る。
さとう	小さじ1弱	
しょうゆ	大さじ0.5	
かつおげすり節	4g	
ちりめんじゃこ	15g	



セサミトースト(4人分)

マーガリン	20g	① 材料をよく混ぜる。
グラニュー糖	小さじ2	② 食パンに①をぬり、焼く。
さとう	大さじ1	
ねりごま(白)	25g	
すりごま(白)	小さじ1/2	
食パン	4枚	

