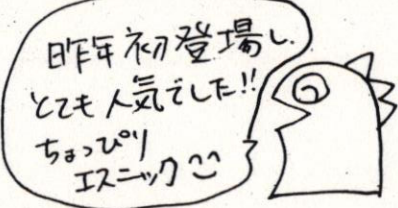


ガパオライス(4人分)

米	2カップ	① 米は普通に炊いておく。
		② にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマンはすべてみじん切りする。
油	小さじ1	③ 油でにんにくを炒め、挽肉を入れて炒める。
にんにく	少々	④ さらに、野菜を順に入れ、よく炒める。
豚ももひき肉	180g	⑤ 砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、酒で調味する。
たまねぎ	200g	⑥ バジル、ごま油を入れて仕上げる。
にんじん	50g	⑦ ごはんにかけて盛り付ける。
エリンギ	30g	
ピーマン	20g	
赤ピーマン	20g	
砂糖	小さじ1/3	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ1/2	
オイスターソース	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	
バジル	少々	

※ガパオライスはタイ料理です。日本語で「バジル炒めごはん」ガパオは、バジルの一種のことです。目玉焼きをのせるのが一般的なのでぜひうちではのせてみてください!



きゅうしゃくメニュー しょうがい

6月のメニューより

ごぼうのポタージュ(4人分)

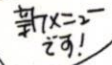
油	小さじ1	① あらかじめホワイトルーを作っておく
鶏もも肉	30g	② たまねぎ…せん切り ジャがいも…ささがき 鶏肉…細かく切る パセリ…みじん切り
たまねぎ	120g	ごぼう…小口切りし、ゆでてミキサーにかける
ジャがいも	120g	③ 油で鶏肉、たまねぎを炒め、ジャがいも入れ、ガラスープを入れて煮る。
し お	小さじ1	④ ミキサーにかけたごぼうを入れ、調味する。
こしょう	少々	⑤ ①のルーを入れ、さらに煮込み、牛乳を入れる。
とけるチーズ	5g	⑥ パセリを入れて仕上げる。
ごぼう	170g	
バター	大きじ 1/2	
小麦粉	大きじ2	
牛乳	400cc	
パセリ	少々	
ガラスープ	350cc	

※ 学校はガラでスープをとりますが、市販のガラスープを使う場合は、味付けの塩を控えてください

さわらのみそマヨネーズ焼き(4人分)

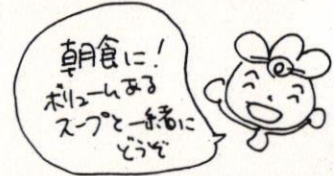
さわら切り身	4切れ	① えのき茸…2cmに切る
酒	小さじ1	たまねぎ…スライス
赤みそ	小さじ2	② さわらに酒をふる。
マヨネーズ	大きじ2	③ えのき茸、たまねぎをマヨネーズ、赤みそとあわせ、②のにせて焼く。
えのき茸	20g	
たまねぎ	50g	

*学校のさわらは一切れ70gくらいです。



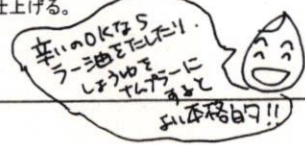
じゃこトースト(4人分)

ちりめんじゃこ	20g	① たまねぎはみじん切りにする。
たまねぎ	50g	② 材料をよく混ぜる。
溶けるチーズ	40g	③ 食パンに①をぬり、焼く。
マヨネーズ	大きじ3	
いりごま(白)	小さじ1	
青のり粉	少々	
食パン	4枚	



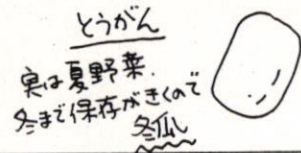
フォーのスープ(4人分)

鶏もも肉	25g	① 鶏もも肉…一口大に切る
にんじん	50g	にんじん…せん切り
もやし	80g	キャベツ…短冊切り
しお	小さじ1	にら…2~3cmに切る
こしょう	少々	② フォーはさつとゆでておく。
しょうゆ	小さじ1	③ スープを煮立て、鶏肉、にんじん、もやしを加えて煮る。
フォー	50g	
キャベツ	60g	④ 調味し、キャベツ、にらを加え、フォーを加えて仕上げる。
にら	15g	
スープ	800cc	



とうがんのとろとろ中華スープ(4人分)

とうがん	350g	① とうがん…厚く皮をむき、いちよう切り
長ねぎ	60g	長ねぎ…小口切り しょうが…すりおろす
しお	小さじ2/3	② スープを煮立て、冬瓜、ネギを入れて煮る。
しょうゆ	小さじ2	③ 野菜に火が通ったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
片栗粉	小さじ2	④ 溶き卵を流し入れ、桜海老、ごま油、しょうがの絞り汁を入れ、ごまを散らす。
たまご	2個	
桜海老	5g	
ごま油	小さじ1/2	
しょうが	少々	
いりごま	小さじ1/2	
スープ	500cc	



いんげんとじゃこのアーモンドあえ(4人分)

ごま油	小さじ1/2	① さやいんげん…2cmに切り、ゆでる
さやいんげん	150g	ちりめんじゃこ…湯をかける
さとう	小さじ1	② ごま油でいんげんを炒め、調味し、じゃこ、アーモンド、すりごまを入れてあえる。
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
ちりめんじゃこ	20g	
粗挽きアーモンド	10g	
白すりごま	小さじ1	

