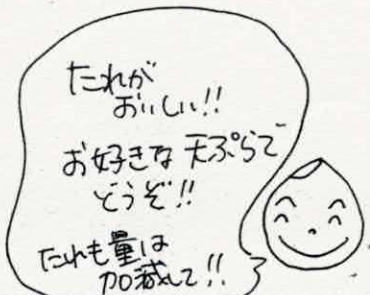


天井(イカ・湘南かき揚げ)

| | | |
|-----------|--------|--|
| 米 | 2カップ | ① 米は普通に炊いておく。 |
| 「いか(切り身)」 | 4枚 | ② いか…洗ってペーパータオルで拭き、切り目を 入れておく |
| 小麦粉 | 小さじ1 | にんじん・たまねぎ…短いせん切り |
| 小麦粉 | 大さじ3 | 大豆…ゆでておく(ゆで大豆の場合倍量用意) |
| 片栗粉 | 小さじ1 | |
| 鶏卵 | 1/2個 | ③ いかに打ち粉をして、衣をつけ、揚げる |
| 水分 | 大さじ3 | ④ かき揚げの材料をすべて混ぜ、揚げる |
| 揚げ油 | | ⑤ さとう・しょうゆ・みりんを加熱し、水溶性片栗粉で とろみをつけてたれを作る |
| 「にんじん」 | 20g | |
| たまねぎ | 20g | ★衣の量はいかの大きさに、加減して下さい |
| 大豆 | 15g | ★かき揚げは、給食ではバラバラになるよう 揚げていますが、1人分ずつ大きく作っても |
| しらす | 35g | |
| 小麦粉 | 大さじ3 | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | |
| 鶏卵 | 1/2個 | |
| 水分 | 小さじ1 | |
| 揚げ油 | | |
| さとう | 大さじ2 | |
| しょうゆ | 小さじ4 | |
| みりん | 小さじ2 | |
| 片栗粉 | 小さじ1/2 | |
| 水分 | 小さじ1 | |



メニュー紹介

～7月のこんだてより～

ジャンバラヤ (4人分)

| | | |
|----------|--------|---|
| 精白米 | 2カップ | ① 米はパプリカと塩を加えて、かために炊いておく。 |
| パプリカ | 小さじ1/2 | ② にんにく…みじん切り セロリ…薄い小口切り たまねぎ…みじん切り ベーコン…短冊切り |
| しお | 小さじ1/2 | ウィンナー…7mm輪切り |
| 油 | 小さじ1 | ピーマン…小さめの角切りにしゆでる |
| にんにく | 少々 | ③ 油でにんにく、セロリ、ベーコンを炒め、 たまねぎを入れてしんなりするまで炒める。 |
| セロリ | 15g | ④ ウィナー、ホールトマトを加え、調味料、白ワインを 加える。 |
| ベーコン | 25g | ⑤ ピーマンを入れて具を仕上げる。 |
| ウィンナー | 100g | ⑥ 炊きあがったご飯に、具を混ぜる。 |
| 白ワイン | 小さじ1 | |
| たまねぎ | 80g | |
| ホールトマト | 50g | |
| しお | 小さじ1/2 | |
| チリパウダー | 小さじ1/2 | ★学校では食物繊維をとるために、米の割ぐらいを 米粒麦にしています。 |
| こしょう | 少々 | |
| トマトケチャップ | 大さじ2 | |
| ピーマン | 30g | *パプリカは粉末状の調味料です。 |

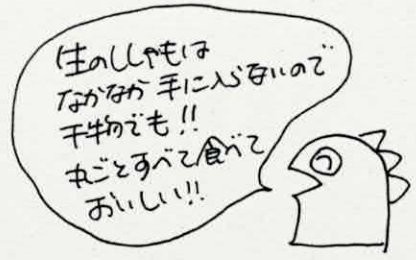
トマトのスーパゲッティ(4人分)

| | | |
|---------|-------|--|
| 油 | 小さじ1 | ① ベーコン…短冊切り にんにく・パセリ…みじん切り たまねぎ・にんじん…1cm角切り |
| ベーコン | 1枚 | セロリ…うすい小口切り |
| にんにく | 1片 | 鶏肉…1口大に切る |
| セロリ | 少々 | ホールトマト…角切り |
| 鶏もも肉 | 150g | ③ 油でベーコン・にんにく・セロリを炒め、鶏肉を入れ、 やさいを加えいため、スープを加え煮こむ |
| たまねぎ | 大1/2 | スープを加え煮こむ |
| にんじん | 中1/3 | ④ 沸騰したら、ホールトマトを入れ、チーズを加え て、よく混ぜる。 |
| ホールトマト缶 | 100g | ⑤ しお・こしょうで調味し、ゆでたスパゲッティを加え、 パセリをちらし仕上げる |
| チーズ | 10g | ★学校ではスープはガラでとります。市販の場合は 塩分を加減します。 |
| しお | 小さじ1 | |
| こしょう | 少々 | |
| スパゲッティ | 80g | |
| パセリ | 少々 | |
| スープ | 400cc | |



ししゃもの南蛮漬け(4人分)

| | | |
|------|-------|-------------------------------------|
| ししゃも | 12匹 | ① にんじん・たまねぎ・ピーマン…せん切り |
| 片栗粉 | 適宜 | ② 調味料を煮立て、①の野菜を加えて火を止める。 |
| 小麦粉 | 適宜 | ③ ししゃもに片栗粉と小麦粉(同量ずつ)をまぶして 油であげる。 |
| 揚げ油 | | ④ 揚げたてのししゃもに②のたれをかける。 |
| さとう | 大さじ4 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| みりん | 大さじ1 | |
| す | 大さじ1 | |
| 唐辛子 | 少々 | |
| にんじん | 中1/5本 | |
| たまねぎ | 中1/5コ | |
| ピーマン | 1/3コ | |



そうめん汁(4人分)

| | | |
|-------|--------|--|
| 鶏ささみ肉 | 20g | ① 鶏肉…一口大に切る えのき茸…半分に切る ほうれん草…ゆでて刻む しょうが…すりおろす |
| えのき茸 | 40g | そうめん…ゆでておく |
| しお | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 小さじ1/2 | ② だし汁を煮立て、えのき茸を入れ、しお、しょうゆで 調味し、そうめん、星形麩、ほうれん草を入れ、 しょうがのしぼり汁を入れて仕上げる。 |
| そうめん | 50g | |
| 星形麩 | 5g | |
| ほうれん草 | 50g | |
| しょうが | 少々 | ※ 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。 |
| だし汁 | 730cc | |

しょうゆ豆(4人分)

| | | |
|------|------|---|
| 青大豆 | 75g | ① 青大豆…水に漬けて戻しておく。 (水煮されたものを使う場合は2倍量用意する) |
| 酒 | 小さじ1 | ② 青大豆はやわらかくゆでる。 |
| みりん | 小さじ1 | ③ 調味料を入れて、煮含める。 |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| 水分 | | |

