きゅうしょくメニューより

1月のきゅうしょくより紹介します！

ほしいレシピがあれば いつでも 校庭までお声かけてください!!

しらすごはん（4人分）

米	2カップ
酒	小さじ1
しらす	50g
いりごま(白)	小さじ1

① 米は普通に炊いておく。
② しらすに酒を振り、蒸しておく。
③ 炊きあがったごはんに、しらすといりごまを混ぜる。

ソフトめん肉うどん（4人分）

鶏もも肉	150g
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
さけ	中1/2本
みりん	小さじ1/2
にんじん	中1/2本
乾しいたけ	1枚
さとう	小さじ2
しお	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
なると	40g
ながねぎ	1本
ほうれん草	3株
だし汁	700cc

① 鶏もも肉・・・一口大の角切りにし、〔　〕内の調味料で下味をつけておく
にんじん・・・せん切り
乾しいたけ・・・もどしてせん切り
なると・・・うす切り
ながねぎ・・・小口切り
ほうれん草・・・ゆでて2～3cmに切る
② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏肉を入れる。
③ 煮立ってきたら、にんじん、乾しいたけを加えてさらに煮る。
④ 調味料で味付けし、なるとを加える。
⑤ 仕上げにながねぎ、ほうれん草を加える。
◎ めんはお好みでご用意ください！
※ 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、塩分を加減します。

1/21 ソフトめん肉うどんで給食×図書コラボ

この本を見てると 1時間目からおなかがすいてきますこ
みんなは どれがすきかな?!

ポテトグラタン（4人分）

じゃがいも	中2個
しお	小さじ1/3
油	小さじ1/2
ベーコン	5g
鶏もも肉	150g
たまねぎ	中1個
マッシュルーム	25g
しお	小さじ1/2
こしょう	少々
ホールコーン	50g
ピザ用チーズ	15g
バター	25g
小麦粉	28g
牛乳	100cc
スープ	150cc
粉チーズ	大さじ1
パン粉	大さじ2
バター	5g
パセリ	少々

① ベーコン・・・短冊切り　じゃがいも・・・5ミリのスライス
たまねぎ・・・スライス切り　パセリ・・・みじん切り
② じゃがいもはゆでて塩をふる。
③ バターと小麦粉でホワイトルーを作っておく。
④ 油でベーコン・たまねぎをよく炒めて、スープを入れて煮込み、マッシュルームを加え調味する。
⑤ ④にルーを加えてよく混ぜ、牛乳を入れてひと煮立ちさせる。
⑥ 耐熱容器にじゃがいもを並べて⑤をかける。
⑥ トッピングをのせてオーブンで焼く。

＊ 学校ではガラでスープをとります。市販の場合には塩分を加減してください。

ボリュームもあって おいしい!!

白玉雑煮（4人分）

鶏もも肉	50g
にんじん	50g
だいこん	100g
さといも	100g
なると	30g
えのき茸	25g
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
あおな	75g
だんご	150g
だし汁	600cc

① 鶏もも肉・・・一口大に切る　里芋・・・角切り
にんじん、だいこん・・・いちょう切り
えのき茸・・・1/2　あおな・・・ゆでて刻む
なると・・・輪切り
② 団子は下ゆでする。
③ だし汁を煮立て、鶏肉、にんじん、だいこん
④ さといも、えのき茸を入れて煮る。
⑤ 野菜が煮えたら、なると を入れ、調味する。
あおなを入れて仕上げる。

＊ 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。

「おうちでつくりかたをみてつくったらおいしかったよ～(^^)」と声をかけてもらえると、とてもうれしいです!!

五目ラーメン（4人分）

油	小さじ1/2
豚もも肉	100g
にんじん	中1/2本
たまねぎ	中1/2個
たけのこ	40g
しお	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ2
むきえび	40g
なると	25g
はくさい	100g
もやし	50g
片栗粉	大さじ1
さやえんどう	25g
スープ	600cc

① 豚もも肉・・・一口大に切る
にんじん・たけのこ・・・せん切り
たまねぎ・・・うす切り
はくさい・・・短冊切り
さやえんどう・・・筋を取ってゆでる
なると・・・輪切り
むきえびはサッとゆでる
② 油で豚肉を炒め、にんじん、たまねぎ、たけのこを加えてさらに炒める。
③ スープを加え一煮立ちしたら、調味料、むきえび、なるとを入れる。
④ はくさいともやしも加えて、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにさやえんどうを散らす。
◎ めんはお好みでご用意ください

1/14 白玉雑煮で給食×図書コラボ

新しい年を祝い、みんなの願いがこめられてるおせちがよくわかります!!

1/28 五目ラーメンで給食×図書コラボ

「お昼はラーメンにするから」と やきブタを買いに行ったら、白いひげのおじいさんよびとめられて… 次々とふしぎなことが起こりますこ

あおなとじゃこのソテー（4人分）

油	小さじ1/2
小松菜	260g
ちりめんじゃこ	15g
しお	少々
こしょう	少々

① 小松菜・・・ゆでて刻む　じゃこ・・・湯をかける
② 油で小松菜を炒め、火が通ったらちりめんじゃこを加え、しお・こしょうで味付けする。

＊しらすでもおいしくできます！

ほうれんそうでもgood!