

中華風おこわ(4人分)

米	1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カップ	
水分	2カップ	
ごま油	小さじ1	
しょうが	少々	
鶏もも肉	100g	
乾しいたけ	1枚	② しょうが…みじん切り、乾しいたけ…せん切り
たけのこ	60g	たけのこ、にんじん…いちよう切り
にんじん	1/2本	鶏もも肉…小さい角切り
桜海老	1.5g	枝豆…ゆでる
さとう	小さじ2	③ ごま油でしょうがを炒めて香りを出し、鶏肉を入れて炒める。
し.お	小さじ1	④ 乾しいたけ、たけのこ、にんじんを順に入れ、砂糖、塩、しょうゆで調味する。
しょうゆ	大さじ1杯半	⑤ 桜海老、酒を入れる。
酒	大さじ1	⑥ 炊きあがったご飯に具を混ぜ、枝豆をちらす。
枝豆(むきみ)	25g	

具だくさんの
おこわ
です!!

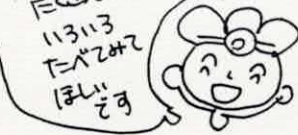


きゅうしょくメニューより

5月の給食レシピから紹介します!
ぜひおうちで試してみてください!!

ソフトめんミートソース(4人分)

油	小さじ1	① にんじん・たまねぎ・キャベツ…みじん切り ② 鍋に油をひき、豚肉を良く炒める。 ③ ②に、にんじん・たまねぎを加え、良く炒める。 ④ 水分を加え、キャベツ・調味料を加える。 ⑤ 小麦粉をふり入れ、煮込む。 ※めんは、お好みで用意してください。
豚ももひき肉	200g	
にんじん	中1本	
たまねぎ	中2コ	
キャベツ	1/8コ	
さとう	大さじ1	
し.お	小さじ1/2	
トマトピューレ	75g	
カレー粉	小さじ1/2	
ウスターソース	小さじ2	
トマトケチャップ	125g	いかにやさいが たっぷりなんです!! Fちゃん作って いろいろ たべてみて ほしいです
小麦粉	大さじ1	
水分	100cc	



夏野菜の酢豚(4人分)

ごま油	小さじ1	① にんじん・ズッキーニ…いちよう切り たまねぎ…角切り きゅうり…乱切り トマト…湯むきして角切り 豚角切り肉…下味に漬けておく ② 豚肉に片栗粉をまぶし、揚げしておく。 ③ 油でにんじん・たまねぎを炒め、ズッキーニ、きゅうりを加える。 ④ 火が通ったら、調味し、トマトを入れ、片栗粉でとろみをつけ、揚げた豚肉を戻し混ぜ合わせる。 ※ 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て下さい。
にんじん	80g	
たまねぎ	160g	
ズッキーニ	60g	
きゅうり	80g	
トマト	160g	
さとう	大さじ1/2	
塩	少々	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	小さじ2	
トマトケチャップ	20g	夏野菜をたっぷり入れて おいしく 食べて ほしい!!
片栗粉	大さじ1/2	
スープ	50cc	
豚もも角切り肉	130g	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適宜	



豆のポタージュ(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 ② たまねぎ…せん切り ジャがいも…さがき 鶏肉…細かく切る パセリ…みじん切り 白いんげん豆…ゆでてミキサーにかける ③ 油で鶏肉、たまねぎを炒め、じゃがいも入れ、 ガラスープを入れて煮る。 ④ ミキサーにかけた白いんげん豆を入れ、調味する。 ⑤ ①のルーを入れ、さらに煮込み、牛乳を入れる。 ⑥ パセリを入れて仕上げる。 ※ 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
鶏もも肉	30g	
たまねぎ	120g	
じゃがいも	230g	
白いんげん豆	50g	
し.お	小さじ1	
こしょう	少々	
バター	大さじ1/2	
小麦粉	大さじ2	
脱脂粉乳	大さじ2	
牛乳	150cc	
パセリ	少々	
ガラスープ	400cc	

太刀魚の香味ソースかけ(4人分)

太刀魚切り身	4切れ	① にんにく、しょうが、長ねぎ…みじん切り ② 太刀魚に酒をふる。 ③ にんにく、しょうが、長ねぎ、調味料、ごま油、水分を加熱する。ごまも入れる。 ④ ②を焼き、③のタレをかける。 (フライパンで焼く場合は、適宜油を使ってください) * 学校の太刀魚は一切れ50gくらいです。
酒	小さじ1	
にんにく	少々	
しょうが	少々	
しょうゆ	小さじ2.5	
酢	小さじ2.5	
さとう	小さじ2	
長ねぎ	10g	
ごま油	小さじ1/3	
白いりごま	小さじ2	
水分	小さじ1	魚を 食べて ほしい!!



もやしのナムル(4人分)

ごま油	小さじ1	① にんにく…みじん切り 鶏ささみ肉…細かく切る こまつな…ゆでて切っておく にんじん…せん切り ② ごま油でにんにくを炒め、鶏肉、にんじんを入れて炒める。 ③ もやしを入れて、火が通ったら調味料を入れて混ぜる。 ④ ちりめんじゃこ小松菜を入れて混ぜ、最後に 白ごまをまぜて仕上げる。
にんにく	少々	
鶏ささみ肉	25g	
もやし	200g	
こまつな	120g	
にんじん	30g	
ちりめんじゃこ	10g	
さとう	小さじ1/3	
酢	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
さけ	小さじ1/2	やさいだけ 食べやすい!!
白いりごま	小さじ1	

