



おすすめ給食レシピ(4人分)



【5月】

●9日 チャー جان豆腐

中華調味料がいないおいしい中華料理！

(材料)

豚肉 60g 厚揚げ 1丁半 玉ねぎ 160g
たけのこ 40g 人参 60g 深ねぎ又は葱 20g
干しいたけ 1.6g しょうが(すりおろす) 小さじ1
にんにく(すりおろす) 小さじ1/2 サラダ油適量
水 100ml 赤みそ 20g 濃口しょうゆ大さじ1弱
さとう小さじ1 酒小さじ1 塩少々 一味唐辛子少々
でん粉小さじ1 (溶かす水 適量)



●13日 納豆煮

(材料)

豚ミンチ 100g ひきわり納豆 60g 小葱 15g
しょうが(すりおろす) 8g 淡口しょうゆ 小さじ1強
濃口しょうゆ 小さじ1/2 さとう 小さじ1 酒 小さじ1強
サラダ油適量

☆多納豆嫌いの子供も「これだったら食べられます！」
という人気の一品です。

※学校給食では壱岐のひきわり納豆を使用しています。

●17日 皿うどん【長崎郷土料理】

チャーメン 120g 揚げ油適量

豚肉 60g いか 40g はんぺん 20g 揚げ蒲鉾 20g
キャベツ 200g もやし 100g 玉ねぎ 100g
人参 40g サラダ油適量 (調味料) 鶏豚湯 小さじ2
ソース大さじ2 さとう 小さじ1/2 こしょう少々
でん粉 小さじ (水で溶きます。水適量で)

(作り方)

- ① しいたけは戻し、野菜は炒めやすい大きさに切ります。
- ② 厚揚げは油抜きし、食べやすい大きさに切ります。(麻婆豆腐より大きめくらい)
- ③ サラダ油を熱し、豚肉、しょうが、にんにくを入れ炒めます。人参、玉ねぎを加え、更に炒めます。たけのこ、しいたけを加え混ぜ合わせ、水を入れます。
- ④ ③が沸騰する前くらい温かくなったら、調味料を加え、味を調えます。
- ⑤ ④に油抜きした厚揚げを入れ、味をしみこませます。
- ⑥ ⑤の味が落ち着いたら葱を加え、水溶きでん粉でとろみをつけます。

(作り方)

- ① サラダ油を熱し、豚ミンチ、しょうがを炒めます。
- ② ①にひきわり納豆を加え、具材をよく混ぜ合わせます。
- ③ ②に調味料を加え、味を調えます。最後に葱を加えよく混ぜ合わせたら出来上がりです。

(作り方)

- ① 揚げ油を熱し、チャーメンを揚げます。
- ② 熱したサラダ油に豚肉を入れ、よく炒めます。
- ③ ②に玉ねぎ、人参を加え更に炒め、それにいかを加え炒めます。
- ④ ③にはんぺん、揚げ蒲鉾を加え炒めます。
- ⑤ ④に調味料を加え、味を調えます。
- ⑥ ⑤にもやし、キャベツを加え、よく炒めます。
- ⑦ ⑥に水溶きでん粉(薄め)を入れ、とろみをつけます。
- ⑧ 【学校給食風】具材と揚げた麺を絡めます。
【普通の皿うどん風】揚げたチャーメンの上に具材をのせます。

5月は運動会がありました。運動会の練習で身体をたくさん動かし、大きな声を出しているせいか、給食の残りが少なく、いつもより食欲旺盛な諏訪っ子でした。

今月は赤組、白組それぞれが一丸となり、諏訪小学校全体が一丸となった印象的で素晴らしい月でした。