



おすすめ給食レシピ(4人分)



【10月】

●3日 秋野菜の煮物

※くunch料理のひとつである煮物を献立にしました。

(材料)

鶏もも肉 120g 里いも 140g 蒸し栗 60g
人参 80g れんこん 140g ごぼう 60g
キヌサヤ 適量 サラダ油 適宜 水 適量 出昆布 1.5g
濃口しょうゆ 大さじ2 さとう 小さじ2 酒 小さじ1
サラダ油 適宜 水 適量 (出昆布をつける)

※本当のくunchの煮物は素材によって炊き、それぞれの
煮た料理を皿にきれいに飾った料理です。今回は給食風に
アレンジされたものです。

●9日 焼肉サラダ

(材料)

(焼肉) 豚肉 140g しょうが 小ひとかけ にんにく 適宜
濃口しょうゆ 小さじ2 さとう 小さじ1弱 酒 小さじ1弱
サラダ油 適宜

(野菜) キャベツ 160g きゅうり 60g 人参 20g
淡口しょうゆ 小さじ2弱 酢 小さじ2弱 さとう 小さじ1
ごま油 小さじ1 こしょう少々



●24日 れんこんのきんぴら

(材料) 豚肉 40g れんこん 140g 人参 60g
サラダ油 適宜 さとう 小さじ1 濃口しょうゆ 大さじ1弱
淡口しょうゆ 小さじ1弱 ごま油 適量 一味唐辛子 適量

- ① 熱したサラダ油に豚肉を入れ、炒めます。
- ② ②に人参を加え更に炒めます。
- ③ ②の中れんこんを加え更に炒めます。
- ④ ③に調味料を加え、味を調えます。
- ⑤ ④ごま油を加え、混ぜ合わせたら出来上がりです。

(作り方)

- ① 出昆布を洗い、水につけておきます。
- ② 野菜、里芋を食べやすい大きさに切ります。
- ③ サラダ油を熱し、鶏もも肉を入れ炒めます。
- ④ 人参、ごぼうを加え更に炒めます。
- ⑤ ④に①を加え出し昆布も一緒に煮ます。
- ⑥ ⑤にれんこん、里芋を加え更に煮ます。
- ⑦ ⑥の里芋が煮えそうになってきたら、調味料を加え、味を調えます。しばらく煮込むみます。
- ⑧ 最後にキヌサヤを加えたら出来上がりです。

(作り方)

<焼肉>

- ① 豚肉におろししょうが、おろしにんにく、調味料をあわせ、下味をつけます。
- ② 下味をつけた①を熱したサラダ油に加え焼きます。

<野菜>

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② 手作りドレッシングを作っておきます。
- ③ ①をさっとお湯に通し、水冷します。(レンジを活用してもいいですね)
- ④ ③の野菜を水気がないまでしぼります。
- ⑤ ④を作っていた手作りドレッシングであえます。
- ⑥ 焼肉と野菜を盛りつけ、一緒に食べます。

☆野菜を下にし、その上に焼肉をおくのもいいですね。盛りつけて豪華に見せることができます。

☆れんこんは今が旬の食材です。きんぴらは作り置きに便利ですよ。

10月は長崎くんちが開催されました。諏訪小からもたくさんの子供たちが参加しました。学校で踊り町が演技を披露するなど、活気がある月でした。また、学校では6年生が小体合に出場しました。各自がそれぞれの力を発揮しましたね。そして、諏訪っ子くんちフェスティバルもあり、とても盛り上がりました。伝統行事やスポーツからいろんなことを学んだ月でした。

