

【2月】



おすすめ給食レシピ(4人分)



●5日 担々麺

(材料)

【肉みそ】豚ミンチ 120g おろしにんにく 小さじ 1/2
赤みそ 12g 練りごま 大さじ 1 さとう 小さじ 1/2
一味唐辛子 適宜 ごま油 小さじ 1

【ラーメン】冷凍ラーメン 140g キャベツ 80g
もやし 60g 人参 40g 深ねぎ 20g きくらげ 1g
淡口しょうゆ 大さじ 1 1/2 鶏豚湯 大さじ 1 白湯 大さじ 1
塩 1g こしょう少々 水 450ml (適量で)

☆出来上がったラーメンを器に入れ、肉みそを上のにのせていただきます。一味唐辛子の量は辛さを自分好みに調節するようにしましょう。



●13日 ごまめ

(材料)

かえり煮干し 20g 白ごま 小さじ 1

【タレ】さとう 小さじ 1/2 濃口しょうゆ 小さじ 1 弱
本みりん 小さじ 1 弱

☆ごはんによく合う一品です。炒った「鰹節」や「青のり」を加えると、手作りふりかけになります。



●14日 ミルクポテト

(材料)

じゃがいも 200g もみ塩 ひとつまみ
玉ねぎ 60g パセリ 小さじ 1 牛乳 大さじ 4
生クリーム 大さじ 1 塩 1g こしょう 少々
バター 小さじ 1

☆例えば、このじゃがいもを粗つぶしにします。
それに、マヨネーズで和えたツナを混ぜ合わせ、容器に入れ、上にチーズをのせてオーブントースターなどで焼いて食べたら、おいしい一品になります。
具材によって、色んな料理に変化できる使い方になる便利な一品です。(粗びきこしょうを加えると、大人の味になります)

(作り方)

- ① 【肉みそから】肉みそを作っておきます。ごま油を熱し、豚ミンチを炒めます。おろしにんにくを加え更に炒めます。
- ② ①に調味料、練りごまを加え、味を調えます。
- ③ 【ラーメン】きくらげは水で戻し、せん切りにします。野菜を洗い、食べやすい大きさに切ります。
- ④ 水を温めたら、鶏豚湯、白湯を入れます。
- ⑤ ④に人参、きくらげを加え、煮ます。
- ⑥ ⑤の人参が煮えたら、もやしキャベツを加え、調味料で味を調えます。
- ⑦ ⑥にラーメンを加え、最後に深ねぎを加えます。

(作り方)

- ① 【タレ】を合わせ、沸騰前に止めます。
- ② 白ごまを炒り、冷ましておきます。
- ③ かえり煮干しをフライパンで炒ります。
- ④ ③の煮干しがよくパリパリになったら、①で作っていた【タレ】を加え混ぜ合わせます。
- ⑤ ④のタレがよく混ぜ合わさったら、②の白ごまを加え、更に混ぜ合わせたら出来上がりです。

(作り方)

- ① 玉ねぎはスライスに、じゃがいもは一口大に切ります。
- ② バターを溶かし、熱したら玉ねぎを加えよく炒めます。
- ③ 同時進行で、じゃがいもをゆでます。
- ④ ②に調味料を加え、味を調えます。
- ⑤ ④に牛乳を加え温めます。
- ⑥ ⑤がよく温まったら、生クリームを入れます。
- ⑦ ⑥にゆでたじゃがいもを加え、混ぜ合わせます。
- ⑧ 最後にパセリを混ぜ合わせたら出来上がりです。

2月はあっという間に過ぎていきました。給食の残量も少なく、子供たちの成長を食から感じました。6年生は小学校生活のラストスパート。

下級生にいい伝統を残そうと努力する姿を強く感じる月でした。「成そうとする心」を感じました！頑張れ！諏訪っ子！

