

令和 7 年 6 月 5 日(木)

6 月は食育月間です



【和食料理献立】

●献立 ジャがいものそぼろ煮・焼きししゃも・きゅうりのアーモンド和え

○ ジャがいものそぼろ煮

- ① 出し昆布を水につけておきます。
- ② 野菜、じゃがいも、棒天を食べやすい大きさに切ります。
- ③ 熱したサラダ油に豚ひき肉を入れ、炒めます。
- ④ 人参、玉ねぎを順に加え炒めます。よく炒めたら、一口大に切ったじゃがいもを加え、軽く混ぜ合わせます。それに、出し汁を入れ（昆布もいっしょに）煮ます。
- ⑤ ④に棒天を加え混ぜます。調味料を加え、味を調えます。
- ⑥ グリンピースを加え、最後に水溶きでん粉でとろみをつけます。

○焼きししゃも

- ①冷凍のししゃもです。ご自宅では、軽く解凍し、グリルで焼きましょう。
フライパンで焼くのもいいですね。

○ きゅうりのアーモンド和え

- ① アーモンドを炒り、冷やしておきます。
- ② 和え調味料を合わせ、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③ きゅうりを輪切りにします。もやしを洗って水切りしておきます。
- ④ ③の野菜を沸騰した湯にさっとくぐらせ、水冷します。
- ⑤ ④の野菜を水切りします。（水切りは、手で固く絞ったり、ざるに重しを置いたりします）
冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ ⑤の野菜を混ぜ合わせ、②の調味料で和え、アーモンドで和えたら出来上がりです。

今日の給食

【きゅうりのアーモンド和え】

（1人分）

きゅうり 30g

もやし 20g

濃口しょうゆ 1.2g

さとう 1g

食塩 0.1g

アーモンド 2g

