



おすすめ給食レシピ(4人分)



【10月】

●3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

※ドレッシングで和えた野菜と、焼肉と一緒にいただきます。

☆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。



●16日 いり焼き

(材料) 鶏もも肉 120g 木綿豆腐 1/2丁

つきこんにゃく 60g 白菜 200g 人参 60g 深ねぎ 20g
玉ねぎ 60g そぎごぼう 60g 干し椎茸 4枚
サラダ油 適宜 出し昆布 1g 水 40ml 淡口しょうゆ 大さじ2
濃口しょうゆ 小さじ1 さとう 12g (大さじ1強)



●30日 鮭のもみじ焼き

(材料) 生鮭切り身 4切れ (一切れ40g) 塩 小さじ 1/2

こしょう少々 酒 小さじ2 マヨネーズ 大さじ4 おろし人参 30g

- ① 鮭に酒を振り、塩、こしょうを振ります。
- ② 人参をおろし、マヨネーズと混ぜ合わせます。
- ③ ①の鮭に②を入れ混ぜこみます。
- ④ フライパンにホイルを敷き、③の鮭を並べます。
- ⑤ ④を蒸し焼きにし、煮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冷やしておきます。
- 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の野菜を水気がなくなるまでしぼります。
- ⑤ ④を作っていた手作りドレッシングであえます。

(作り方)

- ① 出昆布を洗い、水につけておきます。
- ② 野菜、豆腐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、玉ねぎ、ごぼう、戻したしいたけを加え更に炒めます。
- ⑤ ④に①のだし汁を加え出し昆布も一緒に煮ます。
- ⑥ ⑤に調味料を加え煮ます。
- ⑦ ⑥の豆腐、深ねぎ更に煮ます。全体に味がしみこむように、しばらく煮込みます。
- ⑧ 味が全体にいきわたったら出来上がりです。

☆焦げ目をつけたかったら、フライパンでそのまま焼くと

よいでしょう。また、野菜などと一緒にアルミホイルに包み焼きにしてもおいしいでしょう。

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の稽古がありました。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。

