



つく きゅうしょく  
作ってみよう給食レシピ

がつ どうじょう きゅうしょく にんき  
4月に登場する給食の人気メニュー!

チャプチェ

ざいりょう にんぶん  
材料(4人分)

- ぎゅうにく 牛肉…100g
- にんじん 人参…40g
- たけのこ(みず)水煮…40g
- ほし 干しいたけ…2g
- はるさめ…20g
- いりごま(しろ)白…4g
- さとう A砂糖…3g
- こいくち ゆ A濃口しょう油…6g
- うすくち ゆ B淡口しょう油…12g
- さとう B砂糖…3g
- りょうりしゅ B料理酒…4g
- いた あぶら てきりょう 炒め油…適量



つく かた  
作り方

- ① にんじん たけのこ せんぎ 人参、 筍 は千切りにする。ほし 干しいたけはぬるま湯で戻して、せんぎ 千切りにする。はるさめはぬるま湯で戻しておく。
- ② フライパンにあぶら ねっ 油を熱し、ぎゅうにく にんじん 牛肉、 人参、 たけのこ の順に入れ炒める。
- ③ 肉の色がかわってきたら、Aの調味料(ちようみりょう)を入れしたあじ つ 下味をつける。
- ④ にんじん たけのこ ほし 人参、 筍、 干しいたけ(い)を入れて、しょうりょう みず い 少量の水を入れ炒め煮にする。
- ⑤ にんじん やわ 人参が柔らかくなったら、ちようみりょう(い) 調味料 Bを入れて味を整える。
- ⑥ 仕上げにしろごま(い) 白ごまを入れてできあがり。

ドレッシング

ざいりょう にんぶん  
材料(4人分)

- す 酢…8g
- さとう 砂糖…8g
- しお 塩…0.8g
- オリーブ油(あぶら)…1.6g

つく かた  
作り方

- ① ざいりょう(すべ ま) 材料を全て混ぜる。  
す(さんみ) 酢の酸味がきつい場合は、かねつ(やわ) 加熱すると和らぎます。
- ② この(やさい) お好みの野菜にかけていただく。

こんげつ(にち) 今月は、21日の「アスパラガス(しょう)のマリネ」で使用。

はたけ

## 畑のミートスパゲティ

やったー

だいすきなメニュー！

### ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

- スパゲティ…48g
- 大豆あらびき…12g
- 玉ねぎ…100g
- マッシュルーム…20g
- ケチャップ…32g
- ウスターソース…8g
- 塩…1.2g
- こしょう…少量
- 炒め油…適量

### つく かた 作り方

- ① スパゲティをゆがく
- ② 大豆あらびきをお湯につけて戻しておく
- ③ 玉ねぎ、マッシュルームは、5mmスライスしておく。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、戻した大豆あらびき、玉ねぎを入れて炒め、塩コショウで下味をつける。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、マッシュルームを加え、さらに炒める。
- ⑥ ケチャップ、ウスターソースを入れて味を整える。



## レタススープ

### ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

- 鶏肉…60g
- はるさめ(乾)…12g
- レタス…120g
- 干しいたけ…2g
- 玉ねぎ…60g
- 人参…20g
- 青ねぎ…20g
- チキンスープ(濃縮液体タイプ)…20g
- 淡口しょう油…20g
- いりごま…4g

### つく かた 作り方

- ② 鶏肉は一口大、レタスは2cmほど、玉ねぎは5mmスライス、人参は千切り、青ねぎは小口切りにしておく。干しいたけは戻して、千切りにする。
- ③ 鍋に水(800cc)、人参、玉ねぎ、干しいたけを入れて煮る。
- ④ 鶏肉を入れ、チキンスープ、淡口しょう油を入れて煮る。
- ⑤ レタス、青ねぎを入れてさっと火を通したら、いりごまを入れて火を止める。



シャキシャキレタスが  
たまりません。

