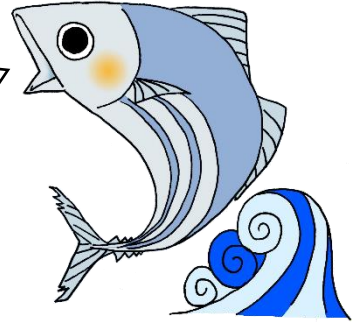
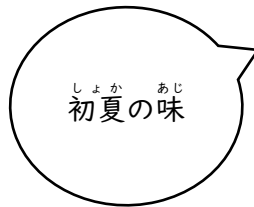




つく きゅうしょく
作ってみよう給食レシピ

がつ どうじょう しゅん しょくざい つか
5月に登場する旬の食材を使ったメニュー!

かつおのオーロラ煮



ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- A かつお…200 g
- A おろし生姜…4g
- A 片栗粉…30g
- じゃがいも…100g
- 揚げ油…1.6 g
- B ケチャップ…40g
- B みそ…8g
- B 砂糖…8 g
- B みりん…0.8 g

つく かた
作り方

- ① かつおを 2cm角に切る。
- ② ポリ袋に入れ、おろししょうがを入れて軽くもむ。
- ③ 片栗粉を入れて軽く振り、まんべんなく粉が付いたら、180度に熱した油で揚げる。
- ④ じゃがいもを素揚げする。
- ⑤ Bの材料を全て鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤の鍋に揚げたカツオとじゃがいもを入れて、絡めたら出来上がり。

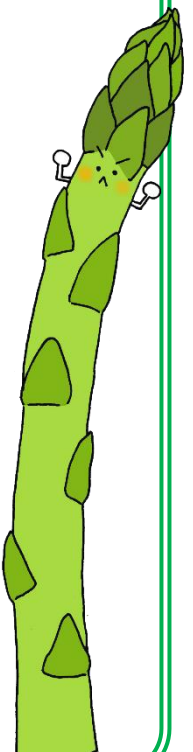
アスパラガスの炒め物

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- アスパラガス…80 g
- キャベツ…120 g
- 人参…20 g
- ブイヨン…1.2 g
- (コンソメ顆粒でも OK)
- 塩…0.6g
- こしょう…少々

つく かた
作り方

- ① アスパラガスは根元を 1 cm程切り落とし、根元の皮をおく。
- ② 人参は千切り、キャベツは、1 cm幅のざく切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、人参、アスパラガスの根元部分を入れて炒める。
- ④ しんなりしてきたら、キャベツ、穂先部分を入れてさらに炒め、塩、こしょう、ブイヨンで味を整える。



がつ にんき きゅうしよく にんき
4月に人気だった給食の人気メニュー！

なんばん
チキン南蛮

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

- 鶏むね肉…240g
- おろししょうが…6g
- 料理酒…4g
- 片栗粉
- 揚げ油…適量
- A 玉ねぎ…80g
- A みりん…8g
- A 濃口しょう油…12g
- A 酢…12g
- A 砂糖…12g

さっぱりしていて
これからの季節に
ピッタリ！



つく かた
作り方

- ① 鶏肉はひと口大、玉ねぎは5mmスライスしておく。
- ② ポリ袋に鶏肉、おろししょうが、料理酒を入れてもみこむ。
- ③ ②に片栗粉を入れてまんべんなく漬ける。
- ④ 180度の油で揚げる。
- ⑤ 別鍋に玉ねぎ、Aの調味料を入れて火にかける。
- ⑥ 玉ねぎがしんなりしたら、④の鶏肉を絡める。
揚げた鶏肉の上から餡をかけてもOK その場合は、Aの調味料に水溶き片栗粉でとろみをつけてね。

たけのごはん

ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

ごはん

- 米…2合分
- 淡口しょう油12g
- 料理酒…8g
- 塩0.8g
- 昆布(だし用)…4g

ぐ ざい
具材

- 鶏むね肉…60g
- ゆでたけのこ…100g
- 人参…40g
- 油あげ…40g
- 砂糖…1.5g
- 淡口しょう油…18g
- 料理酒…2g
- かつおだし…約300 cc

いっしょ たき こ
一緒に炊き込
でもおいしいよ。

その場合は、水の代わりにかつおだし
を入れ、ご飯の調味料はなしでOK！

つく かた
作り方

- ① 米を洗って、炊飯器にセットする。
- ② 既定の水量から小さじ1ほど水を減らし、昆布、調味料を入れて、通常モードで炊く。
- ③ 炊き上がったら、昆布を取り出し軽く混ぜておく。炊き上がった
ら、昆布を取り出し軽く混ぜておく。
(昆布は、そのまま食べても佃煮にしてもおいしいよ)
- ④ 鶏肉は一口大、ゆでたけのこ、人参は千切りにする。
- ⑤ 油あげは、お湯をかけて油抜きをしてから縦半分になり、千切りにする。
- ⑥ かつお節でだしをとる(300 cc程度)
- ⑦ 鍋に④⑤の具材、調味料、ひたひたになるくらいのかつおだしを入れて煮含める。
- ⑧ ③のごはんに、⑦の具材の汁気をきって入れ、軽く混ぜれば出来上がり

