



つく  
きゅうしょく  
作ってみよう給食レシピ

がつ にんき きゅうしょく  
10月に人気だった給食メニュー!

あつあ  
マーボー厚揚げ

ざいりょう にんぶん  
材料(4人分)

- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| ぶた にく<br>豚ひき肉…80g      | あか おお<br>A赤みそ…大さじ1         |
| あつあ<br>厚揚げ…180g        | うすくち ゆ<br>A淡口しょう油…         |
| にんじん<br>人参…20g         | こいくち ゆ こ<br>A濃口しょう油…小さじ1/2 |
| しろ<br>白ねぎ…60g          | りょうりしゅ こ<br>A料理酒…小さじ1/2    |
| しょうが…ひとかけ              | さとう こ<br>A砂糖…小さじ1          |
| いた あぶら てきりょう<br>炒め油…適量 | かたくり こ<br>片栗粉…小さじ1         |



つく かた  
作り方

- ① 厚揚げは一口大に切り、お湯をかけて油抜きをしておく。人参は千切り、白ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ② フライパンを熱して油を敷き、しょうが、豚ひき肉を炒める。



- ③ 肉にある程度火が通ったら、人参、白ねぎを入れて炒める。

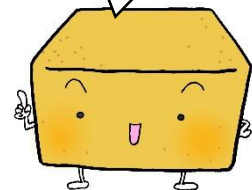


- ④ 人参がやわらかくなってきたら、Aの材料を入れて味を整える。
- ⑤ 厚揚げを入れて、4の肉あんを絡ませ、ひと煮立ちさせる。



- ⑥ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつければ、出来上がり!

しっかり、油抜きをすることがポイント!



# キムチスープ

## ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

- 豚ひき肉…20g
- キムチ…60g
- 厚揚げ…80g
- 玉ねぎ…80g
- 生しいたけ…20g
- 青ねぎ…20g
- みそ…28g
- 淡口しょう油…8g
- チキンスープ…12g  
(顆粒の場合…3g)
- 炒め油…4g

## つく かた 作り方

- 鍋に油を熱し、豚ひき肉、キムチを炒める。
- 水を600cc入れて煮る。
- 玉ねぎ、しいたけを入れて、さらに煮る。
- 厚揚げを入れて煮る。
- チキンスープ、しょう油、みそを入れて味を整える。
- 青ねぎを入れて出来上がり。

\*味が物足りない時は、キムチの汁をお好みで足してください。

給食では、給食用に作ってもらった辛みの少ないキムチを使用しています。ご家庭で作られる場合は、お子様の好みに合わせてくださいね。



キムチもみそも発酵食品なので、とっても相性がよいよ！



「発酵」とは、菌の力で人間の体により働きをする成分を作り出すことだよ。

# キャベツとたくあんのゴマ和え

## ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

- たくあん…40g
- キャベツ…120g
- すりごま…4g
- 淡口しょう油…2g

## つく かた 作り方

- たくあん・キャベツともに、千切りにしておく。
- 湯を沸かし、キャベツを柔らかくなるまでゆがく。  
\*電子レンジで加熱すると、栄養素の損失も最小限で効率的！しかも、とっても甘～い！
- 流水で冷やし、水気を絞ったら、しょう油、すりごまを入れて和える。

たくあんの塩分量によって、しょう油量を調節してください。

