

12月食育だより



令和元年12月12日
校長 加藤 正孝
栄養士 前田 佳香

試食会での保護者の方からのリクエスト、子供たちからリクエストの多かった献立レシピを紹介します！
♪献立レシピの紹介♪

【ねぎ塩豚丼 4人前】

米・・・・・・・・・・2合
油・・・・・・・・・・4g
にんにく・・・・・・・・1.6g
しょうが・・・・・・・・1.2g
豚バラ肉(小間)・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・小1個
酒・・・・・・・・・・大さじ2/3
塩・・・・・・・・・・小さじ2/3
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
片栗粉・・・・・・・・小さじ1
こねぎ・・・・・・・・18g
白いりごま・・・・・・4g

- ① ご飯を炊く。
- ② しょうが、にんにくをみじん切りにし、玉ねぎを半分に切りスライスし、こねぎを小口切りにする。
- ③ 少し深いフライパンで油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。
- ④ 肉を加えて炒め、火が通ったら玉ねぎを加える。
- ⑤ 酒、塩、砂糖を加えてさらに炒め、玉ねぎに火がとおったら少量の水で溶いた片栗粉を加える。
- ⑥ 仕上げにこねぎとごまを入れて、炊きあがったご飯の上にかける。

【はっと汁 4人前】

だし昆布・・・・・・2g
鰹厚削り・・・・・・10g
にんじん・・・・・・50g
だいこん・・・・・・75g
はくさい・・・・・・80g
ねぎ・・・・・・・・・・40g
米粉パウダー・・・16g
片栗粉・・・・・・・・12g
水・・・・・・・・・・少量
しょうゆ・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・1つまみ
酒・・・・・・・・・・小さじ1弱

- ① 鍋に水を600g加え、だし昆布を浸す(1枚昆布ならば切れ目を入れる)。
- ② 米粉パウダーと片栗粉を混ぜたものに少しずつ水を加え、耳たぶくらいのかたさまでよくこね、はっとを作る。
- ③ にんじん、だいこんをいちょう切りし、はくさいを2cmくらいの大きさ、ねぎを小口切りにする。
- ④ 鍋を火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、鰹厚削りを加えてだしをとる。
- ⑤ だしに、にんじんとだいこんを加え、火がとおったら白菜とねぎを加えてさらに加熱する。
- ⑥ 酒、塩、しょうゆを加えて味を調べ、はっとを一口サイズにちぎって汁に加え、煮込む。

【スパゲティミートソース 4人前】

油・・・・・・・・・・小さじ1
玉ねぎ・・・・・・・・小1個
ベーコン・・・・・・2枚
豚ひき肉・・・・・・200g
セロリー・・・・・・10g
にんじん・・・・・・1/4本
ピーマン・・・・・・1/2個
マッシュルーム・・・40g
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
白こしょう・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・大さじ2/3
水・・・・・・・・・・75g
生パセリ・・・・・・少々

トマトケチャップ・・・大さじ1と2/3
トマトピューレ・・・・30g
トマトペースト・・・・18g 調味料A
とんかつソース・・・・25g
赤ワイン・・・・・・・・小さじ1弱

- ① 玉ねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、マッシュルームをみじん切りにする。ベーコンを小さい短冊切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、玉ねぎを炒め、透明になってきたら肉を入れて炒める。
- ③ その他の野菜を加えてさらに炒め、塩・白こしょうを入れる。
- ④ 水・調味料Aをすべて加えて、さらに加熱する。
- ⑤ 小麦粉を、少しずつ具をかき混ぜながら加えていき、とろみをつける。
- ⑥ 仕上げにパセリをまぶし、ゆでたスパゲティの上にかける。

パスタはお好みのかたさに
茹でてください☆