

### 作ってみましょう～(給食の献立)

今年度、193 回の給食も間もなく終わろうとしています。振り返ると和食、洋食、中華、世界の味とメニューを味わうことが出来た給食でした。その献立の中から、給食室おすすめのものを家庭で作りやすいように紹介します。

## 中華みそ汁 (1月13日より)

#### 【材料 (4人分)】

	サラダ油	.....	4g	
	薄切り豚肉	.....	60g	⇒一口大に切る。
A	人参	.....	40g	もやしの太さに合わせて、千切り。
	キャベツ	.....	120g	
	もやし	.....	140g	
B	乾燥きくらげ	.....	0.4g	⇒水戻しして、刻む。
	味付けメンマ	.....	60g	
	中華スープの素	.....	4g	
	みそ	.....	25g	
	ごま油	.....	1g	
	ネギ	.....	40g	⇒小口切り。
	にら	.....	20g	⇒2cm長さに切る。

#### 【作り方】

- ① サラダ油で準備した豚肉にある程度火が通ったら、Aを加え炒め水を加える。
- ② ひと煮立ちした所にBと調味料を加える。
- ③ 最後に、ネギとにらを加え仕上げる。

#### 一言メモ

☆野菜は白菜やチンゲン菜、シイタケなど代用できます。また、コチュジャンで辛さとコクを出しても美味しいです。

# ソースかつ丼

(2月24日より)

## 【材料 (4人分)】

A	豚ヒレ肉(35g)	4枚
	塩・こしょう	少々
	小麦粉・卵	各 15g
	パン粉	30g
	揚げ油	適量
B	しょう油	30g
	ざらめ	25g
	(※砂糖で代用もできます。)	
	カレー粉	1.2g
	中濃ソース	2.5g
	酒	2.5g
	水	8g
ご飯	適量	

## 【作り方】

- ① Aの材料を使いヒレカツを作る。  
(ヒレ肉に塩・こしょうを振り、小麦粉、とき卵、パン粉の順で衣を付け 160℃～170℃の油で揚げる。)
- ② Bの材料を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 器に、ご飯を盛りヒレカツをのせ、タレをかける。



### 一言メモ

☆ご飯とカツの間に、せんキャベツを挟んで食べるとビタミン類も一緒に摂る事ができバランスも良くなります。

# さわらのみそマヨネーズ焼き

## 【材料 (4人分)】

さわらの切り身(50g)	4切れ	⇒ 鮭・しいら・かしきなど
A	スライス玉ねぎ	20g
	せん切り人参	10g
	マヨネーズ	30g
	みそ	15g
	白すりごま	2g

## 【作り方】

- ① Aを合わせタレを作る。
- ② 魚は素焼きにする。
- ③ タレを魚に塗って、もう一度焼く。

調理師さんの  
おすすめです。