おうちでも作ってみてください♪

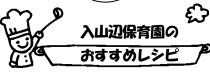
本日の給食レシピを紹介します No.134

出来上がりは サンプルケースを 参考に♪



献立は3つのお皿をそろえよう!(①主食 ②主菜 ③副菜)

~ 主菜メニューから ~



5月8・22日メニュー「山菜煮」(大人2人・子ども2人分)

材 料	分 量	下準備	作り方	
凍り豆腐	20g	水で戻す	① 鍋に油を熱し、こんにゃく、人参に火が	
鶏肉	90g	食べやすい大きさに切る	通るまで炒める。	
ふき	2本 (120g)	2㎝幅に切る	② 干しいたけ、たけのこを入れ炒める。	
たけのこ	小1本 (120g)		③ しいたけの戻し汁とかつおだしを加え、	
★茹でたけのこでも可		食べやすい大きさに乱切り	酒、砂糖、みりんを加え煮る。	
人参	1/3本(60g)		④ しょうゆを加え、凍り豆腐とふきを	
こんにゃく	60g	一口大にスプーンでちぎり、 下茹でする	加え、全体を混ぜ合わせ味を調える。 ⑤ きぬさやを散らしてできあがり。	
干しいたけ	3枚 (6g)	薄切り	9 2 6 6 6 7 2 HX 5 0 C C 2 60 h 5 .	
★戻し汁はとっておきかつおだしと合わせる			~~食材の下処理方法~~	
きぬさや	5枚 (20g)	下茹でし、細切り	●きふ●	
かつおだし	適量	干しいたけの戻し汁と	・・・塩茹でしたあと水に浸してアクをとり、 皮をむいて、さらに水に浸しておく	
	(ひたひたになるくらい)	合わせる	¦ ●たけのこ● - ・・・米ぬかを入れて茹で、茹で汁につけたまま	
油 小さじ1 砂糖 小さじ2 酒 小さじ1強			冷まし、使うときに皮をむく	
みりん 小さじ	1 しょうゆ 大さじ1			

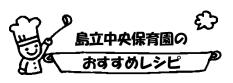


- ・春が旬の食材を使った煮物です。ふきは茹ですぎると歯ごたえがなくなってしまうので、 気をつけましょう。
- ・ある程度煮たら、いったん火を止めて冷まし、再加熱すると味がよくしみます♪



◆ おすすめ おやつ ◆

5月9·23日×ニュー「千一ス揚げ」(10個分)



材料	分 量	下準備	作り方
ワンタンの皮	10枚		① チーズをワンタンの皮で包み、同量の水で
チーズ	40g	10等分する	溶いた小麦粉で端をとめる。
小麦粉	小さじ1		② 180℃に熱した揚げ油で、きつね色になるまで
揚げ油	適量		揚げる。



- ・餃子の皮や春巻きの皮でもおいしくできます♪皮の大きさに合わせて、 中に入れる具の量を調整してください。
- ・折り紙でかぶとを作るように折るなど、形をアレンジしても楽しいです★