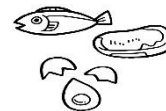







作ってみよう給食メニュー

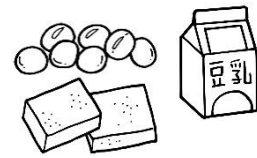





副菜	料理名	野菜のスープ煮	
	作り方 1 ジャがいも・たまねぎは角切り、にんじんは小さめの乱切り、キャベツは短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分け、サツとゆでておく。 2 鍋に水・豚肉を入れて火にかけ、煮立ってきたらアクをとる。 3 たまねぎ・にんじん・ジャがいもを入れて煮る。 4 煮えたらキャベツを入れ、スープの素・塩・こしょうを入れる。 5 ブローccoliを入れる。		
		材料 (4人分) 豚肉 …… 100g ジャがいも …… 2個 キャベツ …… 1/6個 たまねぎ …… 1個 にんじん …… 1/2本 塩 …… 小さじ1/2 こしょう …… 少々 スープの素 …… 小さじ1 水 …… 300cc	



主食・主菜	料理名	ペンネのミートソース	
	作り方 1 たまねぎ・にんじん・にんにくをみじん切りにする。 2 鍋に油・にんにくを入れて火をつけ、香りを出すように炒める。豚ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。 3 トマト(缶)・ケチャップ・中濃ソース・水を入れて中火で煮込む。 4 とろみが出るまで煮込んだら塩・こしょうで味をととのえる。 5 湯を沸かしペンネをゆでる。 6 ゆであがったらミートソースと和える。		
		おすすめポイント … ミートソースはとても便利 ミートソースは多めに作っておくといろいろにアレンジできます。 	
材料 (4人分) マカロニ(ペンネ) …… 120g ゆで塩 …… 適量 豚ひき肉 …… 100g たまねぎ …… 1個 トマト(缶) …… 120g にんじん …… 1/2本 にんにく …… 少々 炒め油 …… 適量 トマトケチャップ …… 大さじ3 中濃ソース …… 小さじ2 塩 …… 少々 こしょう …… 少々 水 …… 100cc			



作ってみよう給食メニュー



主菜	料理名	生揚げのそぼろ煮	
	作り方 1 ジャガイモ・たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにする。 2 生揚げは熱湯に通して油抜きをし、2cmの角切りにする。 3 鍋に生揚げとかぶるくらいの水、しょうゆ・砂糖を入れて弱火で煮ふくめておく。 4 別の鍋に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉を炒める。 5 肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒めしょうゆ・みりん・水を入れて煮る。 6 野菜が煮えたら、生揚げを入れ、片栗粉でとろみをつける。		
	材料 (4人分) 生揚げ …… 2枚 しょうゆ …… 大さじ2 砂糖 …… 大さじ2 豚ひき肉 …… 100g ジャガイモ …… 2個 たまねぎ …… 1個 にんじん …… 1/3本 しょうが …… 1片 炒め油 …… 適量 しょうゆ …… 小さじ1 みりん …… 大さじ1 水 …… 100cc 片栗粉 …… 小さじ1	 <p>おすすめポイント … 生揚げでカルシウム、鉄分補給</p> <p>生揚げだけを先に煮ておくと味がよくしみておいしくなります。 青味にさやえんどうやさやいんげんを入れると季節感が出ます。また、青菜を入れればさらに栄養アップです。</p> 	

副菜	料理名	磯香あえ	
	作り方 1 キャベツは短冊切り、こまつなは2cmに切る。 2 沸騰した湯でキャベツ、こまつなをゆで、水にとりさます。 3 きゃべつ、こまつなの水をきり、ボールに入れて塩をふる。 4 焼きのりは細かくちぎっておく。 5 野菜の水気を絞り、のりとしょうゆであえる。		
	材料 (4人分) キャベツ …… 葉4枚 こまつな …… 2株 焼きのり …… 1枚 しょうゆ …… 小さじ2 塩 …… 少々	 <p>おすすめポイント … 旬の野菜で作ってみよう</p> <p>新キャベツのおいしい季節です。サツとゆでて甘みと食感を楽しみましょう。 葉物の野菜ともやしやきゅうりの組み合わせもおいしいです。のりの風味が決め手です。食べる直前にあえるとよいでしょう。</p> 