

# 給食だより

第2号

平成23年 2学期

作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員

発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係

(給食センター)

人気の給食メニューを紹介します！

## つくね汁

<材料> 4人分

だし	削り節	10g
	水	650cc
つくね	とりひき肉	80g
	とうふ	1/8丁
	おろししょうが	適量
	しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	酒	小さじ1/2
	ねぎ	1/2本
	にんじん	1/4本
	白菜	2枚
	ねぎ	1本
だし	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	塩	適量

<作り方>

- ① 削り節でだしをとる。
- ② にんじんはいちょう切り、ねぎはつくね用にみじん切り、汁用に小口切り、白菜は3～4cmの短冊に切る。
- ③ とりひき肉にみじん切りにしたねぎと、水気を切ったとうふを加え、調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ なべに、①を入れて、にんじんがやわらかくなるまで煮て、調味料を加える。
- ⑤ ③をスプーンで1口分ずつすくい、形を整えながら沸騰した④に入れる。
- ⑥ つくねが浮いてきたら白菜を入れる。
- ⑦ 仕上げにねぎを加える。

<おいしいだしのとり方>

- ① なべに湯をわかし、気泡が出てきたら削り節を一度に加える。  
\*アクが出てきたら、アクを丁寧にとりましょう！
- ② 沸騰し始めたら、すぐに火を止める。
- ③ そのまま静かに1～2分おいて削り節が下に沈むまで待ち、ペーパータオルなどでこす。

だしをとることで薫り高いつくね汁を

味わう事ができます！



## とり肉のてりかけ

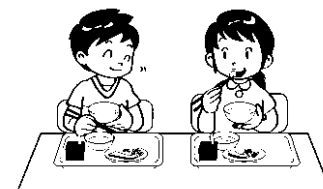
<材料> 4人分

とりもも肉(60g)	4枚
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ4
白ゴマ	小さじ2

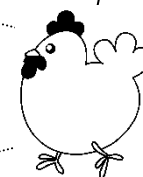
作り方

- ① とりもも肉にしょうゆ・酒で下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶして約180℃の油で揚げる。
- ③ なべに砂糖・しょうゆ・みりん・水を入れひと煮立ちさせる。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えとろみをつけてたれを作る。
- ⑤ 揚げたとり肉にたれをからませる。
- ⑥ 仕上げに白ゴマをふる。

たれ



大人気の「とり肉のてりかけ」  
甘辛いタレがごはんによく合います！



## ウインナーのジャーマンポテト

<材料> 4人分

冷凍ポテト	250g
ウインナー	4本
たまねぎ	半分
油	適量
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① ウインナーは輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 冷凍ポテトをオーブントースターで焼く。
- ③ フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ④ ②を加え、塩・こしょうで味をととのえる。

簡単にできるので、朝ごはんにも  
オススメです！粉チーズをかけても  
おいしいですよ！

～学校教育課から保護者のみなさまへ～

ご負担いただく給食費は、給食用の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大事なものです。よろしくお願いします。

