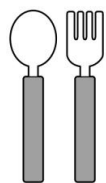
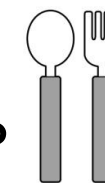


給食だより



給食の人気メニューを紹介します。



第2号
平成24年度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)

★ とりめし ★

【作り方】

- ① かつおぶしでだしをとる。
- ② 米を洗っておく。
- ③ とり肉は食べやすい大きさ、にんじんは短冊、ごぼうはさがきに切る。
- ④ だし汁とAの調味料を鍋に入れ、とり肉、にんじん、ごぼうを煮る。
- ⑤ 具が煮えたら、煮汁と具を別々にしておく。
- ⑥ 炊飯器に米と煮汁を入れ、2合の目盛りまで水を加えてごはんを炊く。
- ⑦ 炊き上がったごはんの上に⑤の具をのせ、混ぜ合わせて出来上がり。

【材料 (4人分)】

米	2合
とりもも肉	140g
にんじん	1/3本
ごぼう	1/2本
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
だし汁	1カップ(200ml)

【材料 (4人分)】

とりもも肉	60g × 4
下味	
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	
たれ	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
水	大さじ4
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
白ごま	小さじ1

★ とり肉のてりかけ ★

【作り方】

- ① とり肉にしょうゆと酒で下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、水を入れてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけてたれを作る。
- ④ 揚げたとり肉に③をからめる。
- ⑤ 白ごまをふって出来上がり。



愛知県の郷土料理のひとつであるとりめし。給食でも1~2ヶ月に一度は必ず登場する人気メニューです。



から揚げにたれをからめることで、時間がたってもやわらかく、お弁当のおかずにもおすすめです。



★ マーボー豆腐 ★

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、ニラは1.5cmの長さに切る。豆腐はサイコロに切り、水気を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、強火でひき肉、しょうがを炒める。肉に火が通ったら、にんじんを加えさらに炒める。
- ③ 弱火にし、みそとAの調味料を入れ、材料とからめる。
- ④ 豆腐を入れてふたをし、弱火で5分ほど煮る。こげないように注意する。
- ⑤ ニラ、ねぎを入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 豆板醬とごま油を入れて出来上がり。

【材料 (4人分)】

もめん豆腐	2丁
豚ひき肉	80g
ニラ	1/2束
にんじん	1/3本
ねぎ	1本
おろししょうが	少々
油	少々
豆みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
中華スープの素	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
豆板醬	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

【材料 (4人分)】

春雨	20g
ボンレスハム	40g
きゅうり	1/2本
みかん(缶詰)	小缶1/2
干しいたけ	4枚
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ1
酢	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
ごま油	小さじ1/2
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ



豆腐を一人1/2丁も使用するボリューム満点の一品です。しょうが、豆板醬を使い本格的な味付けでごはんがすすみます。



給食ではマーボー豆腐とのくみ合わせで出ることが多いです。缶詰のみかんがお酢の酸味を和らげ、おいしくいただけます。



★ 中華あえ ★

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻してから薄切りにし、しょうゆ、砂糖、水で煮る。(甘辛くなるように煮詰める)
- ② きゅうりは小口切りにする。みかんは缶から出し、水気を切っておく。
- ③ ハムは短冊に切っておく。
- ④ 春雨は茹でてから冷水で冷まし、水気を切っておく。
- ⑤ Aの調味料をボウルに入れ、混ぜておく。
- ⑥ 材料を全てあわせ、⑤のたれで和えて出来上がり。

