

# 給食だより



給食の人気メニューをご家庭でも作ってみませんか。

大さじ1は15cc(ml)・小さじ1は5cc(ml)・1カップは200cc(ml)です。



第2号

平成27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)

## といめし

### 作り方

#### 材料《4人分》

精白米	2合
鶏もも肉	150g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しょうゆ	大さじ2
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

- ① 精白米は洗って水気をきる。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ③ だし汁と調味料を鍋に入れ沸騰させ、鶏もも肉を入れて火を通し、にんじん・ごぼうを煮る。
- ④ 具が煮えたら、煮汁と具を分けておく。
- ⑤ 炊飯器に、米と煮汁・水を入れ、2合の水分量まで水を加えて炊く。
- ⑥ ご飯が炊けたら具をのせて10分蒸らし、混ぜ合わせる。

具はしっかり煮て、甘辛く味を付けるのがポイントです。



## いものこ汁

### 作り方

#### 材料《4人分》

豚肉	60g
さといも	40g
だいこん	60g
にんじん	20g
板こんにゃく	1/5枚
木綿豆腐	100g
葉ねぎ	1本
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
だし汁	3カップ

- ① さといもは食べやすい大きさに切る。
- ② だいこん・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 板こんにゃくは色紙切りにして下茹でし、木綿豆腐はサイコロに切っておく。
- ④ 沸騰しだし汁の中に、豚肉を入れ、浮いてきたアクをとる。これに、にんじん・だいこん・さといもを入れて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、板こんにゃく・木綿豆腐を入れる。
- ⑥ 調味料を入れ、味をととのえ、仕上げにねぎを加える。

『いものこ』とは、さといものことを言います。さといもを主役にして、いろいろな種類の野菜やきのこを入れてもおいしいですよ！

## 鶏肉のていかけ

### 作り方

#### 材料《4人分》

鶏もも肉	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	適量
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

- ① 鶏もも肉にしょうゆ・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 鍋に砂糖・しょうゆ・みりん・水を入れてひと煮立ちさせる。
- 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 揚げた鶏肉にたれをからませる。
- ⑥ 仕上げに白ごまをふる。

大人気の定番おかずで、てりが食欲をそそります。たれを絡めてから時間をおくと、味がよく染みこんでおいしいですよ！



## ごしき 五色あえ

### 作り方

#### 材料《4人分》

ほうれん草	80g
にんじん	15g
もやし	60g
油揚げ	1枚
オイルツナ	小サイズ1缶
A	
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
ねりごま	大さじ1
すりごま	小さじ1

- ① ほうれん草は2cm、にんじんは千切り、もやしは根を取る。油揚げは5mm幅に切る。
- ② オイルツナは缶から出し、油をきっておく。
- ③ 野菜・油揚げを茹でてから水冷し、水気をきっておく。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④とすべての材料を和える。

色とりどりの野菜が入ることから「五色あえ」と言います。野菜をたくさん食べることができる和え物です。

～学校教育課から皆様～

ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、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。