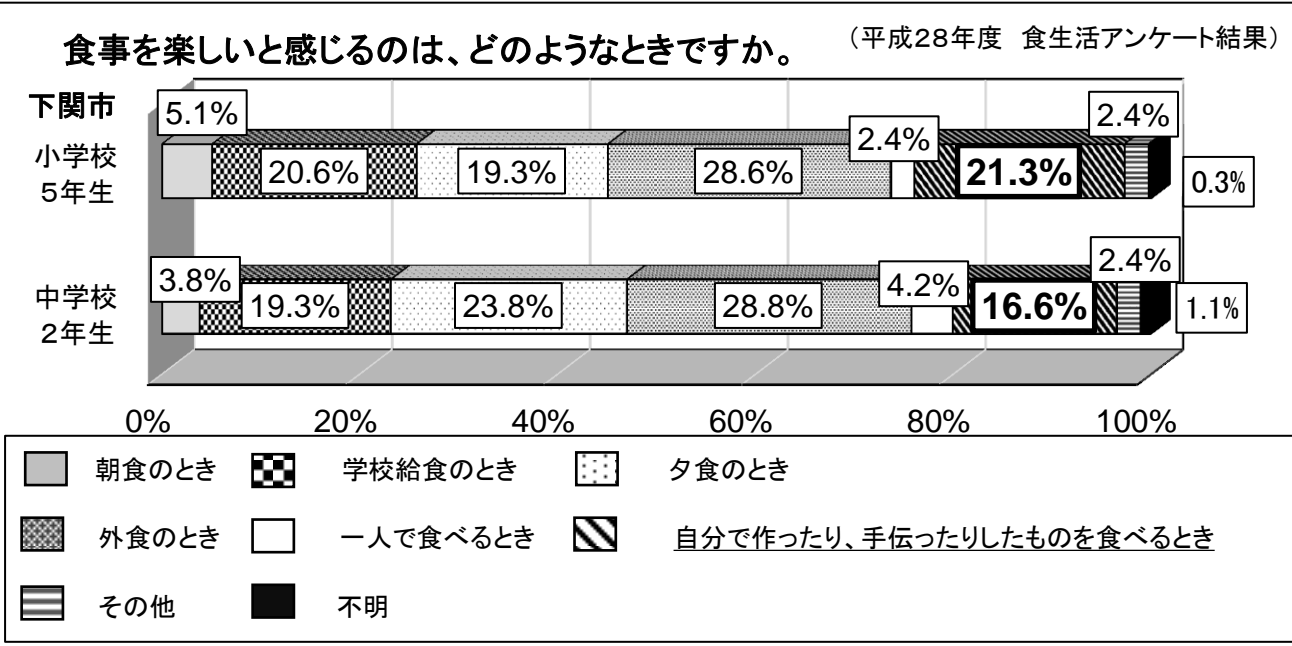


家族でチャレンジ給食メニュー！



～ たのしい食事 * つながる食育～

◆ 自分が作ったり、手伝ったりしたものを食べるときの食事を『楽しい』と感じる児童生徒が多いです。



材料 (5人分)

- * 鶏もも肉 150g
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1・2/3
- 揚げ油 適量
- * ごぼう 125g
- 片栗粉 大さじ1
- 揚げ油 適量
- * 枝豆 25g
- A さとう 大さじ1・1/2
- しょうゆ 大さじ2・1/2
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 水 少量

チキンチキンごぼう

給食で大人気！！

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、酒をふりかけておく。ごぼうは皮をそぎ、ななめ薄切りにして、水にさらしておく。ごぼうのアクがとれたら、水分をきっておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、それぞれ油で揚げる。
- ③ 枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ④ 鍋にAの調味料と水を入れて煮立たせ、たれを作る。
- ⑤ ②③④を混ぜ、味をととのえる。



※ ごぼうをれんこんに変えて⇒チキンチキンれんこん
 ※ 鶏肉を豚肉に変えて⇒トントンごぼう

平成28年度の給食週間に実施した昭和40年代の料理です。

カレーシチュー

※カレーシチューのルウを、給食室で手作りしました。



一緒に作ると楽しいね！！



材料 (5人分)

- * 豚肉 100g
- * にんにく 2g
- * しょうが 2g
- * ジャガイモ 230g
- * たまねぎ 200g
- * にんじん 100g
- * グリンピース 25g
- * 鶏がらスープの素 小さじ1
- * サラダ油 小さじ1
- * 酒 小さじ1
- * しょうゆ 大さじ1/2
- * スキムミルク 大さじ2
- 水 50cc
- * アップルソース 45g
- * トマトケチャップ 大さじ2
- * ウスターソース 小さじ2
- * 塩 少々
- * 水 300cc

★ルウの作り方

- * サラダ油 大さじ1
 - * バター 大さじ1
 - * たまねぎ 100g
 - * 小麦粉 大さじ3
 - * カレー粉 大さじ1/2
 - * 水 150cc
- ① サラダ油とバターを熱し、みじん切りにしたたまねぎを透明になるまで炒める。
 - ② 小麦粉とカレー粉を合わせてふるい入れ、弱火で炒める。
 - ③ ポソポソになったら、分量の水を少しずつ加え、のばす。
 - ④ なめらかになれば完成。

- ① にんにくとしょうがはみじん切り、じゃがいもたまねぎは角切り、にんじんはいちよう切りにする。
- ② グリンピースはゆでておく。
- ③ サラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが出てきたら、豚肉と酒を入れて炒める。
- ④ にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて炒め、分量の水と鶏がらスープの素を入れて煮る。
- ⑤ ジャガイモが半煮えの状態になったら、弱火にし、塩以外の調味料とアップルソース、分量の水で溶いたスキムミルクを入れる。
- ⑥ ルウは少しずつダマにならないように入れ、時々かき混ぜながら煮込む。
- ⑦ 味をみて塩を加え、仕上げにグリンピースを入れる。

※アップルソース：りんごをすりおろしたものです。



ヤーコン麺は菊川町の特産品です。

ヤーコン麺のサラダ

材料 (5人分)

- * ヤーコン麺 35g
- * きゅうり 90g
- * 太もやし 70g
- * にんじん 15g
- * 白いりごま 小さじ2/3
- A ごま油 小さじ1/2
- さとう 大さじ1/2
- 酢 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 少々
- 洋辛子 少々

- ① ヤーコン麺は2つに折り、ゆでて冷ましておく。
- ② きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。きゅうり、にんじん、太もやしをゆでて水で冷まし、水気を絞る。
- ③ 白ごまは、すっておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作り、①②③を和える。

※ ヤーコン麺の代わりに、そうめんやビーファンを使ってもおいしくいただけます。

