

9月20日(水) 給食試食会



メニュー

ごはん 牛乳

とりにくのてりかけ

ゆかりあえ

ぐだくさんみそしる

～レシピ紹介～

とりにくのてりかけ

=材料(4人分)=

とりもも肉	300g	[タレ]		
A	[しょうゆ 大さじ 1/2 酒 小さじ 1 かたくり粉 小さじ 2 揚げ油]	B	[砂糖 小さじ 4 しょうゆ 大さじ 1/2 みりん 小さじ 1 水 60 cc かたくり粉 小さじ 1 水(水溶き用) 10 cc]	

=作り方=

- ① とり肉をひと口大に切る。
- ② ①とAを揉み合わせ、30分間おく。
- ③ ②にかたくり粉をまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 鍋にBを入れて沸騰したら、水溶きかたくり粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ ③に④をからめたら、完成。

ゆかりあえ

=材料(4人分)=

キャベツ	120g (3枚)
にんじん	40g (1/4本)
もやし	80g (1/2袋)
ゆかり	小さじ 1

=作り方=

- ① 食材を切る。キャベツ:ざく切り にんじん:短冊切り
- ② 野菜をゆでる。しんなりしたらザルにあげ水気をきる。
- ③ ②をゆかりと和えて完成。

ぐだくさんみそしる

=材料(4人分)=

豆腐	80g (1/4丁)	油揚げ	20g (1/2枚)
(つき)こんにゃく	40g (1/8丁)	たまねぎ	40g (1/5玉)
にんじん	40g (1/4本)	だいこん	40g (2cm)
ごぼう	20g (1/4本)	かつお節(だし用)	10g
水	800cc (4カップ)	赤みそ	大さじ 2

* だしは、市販の顆粒状だしでも作れます。

=作り方=

- ① 食材の下ごしらえをする。
豆腐:さいの目切り 油揚げ:油抜きをして1cm幅
(つき)こんにゃく:あく抜き たまねぎ:1cmくしぎり
にんじん、だいこん:いちよう切り ごぼう:ささがき
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、かつお節でだしをとる。にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、つきこんにゃくの順に入れて煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら豆腐、油揚げを入れ、沸騰するまで煮る。沸騰したら赤みそを入れ、みそが溶けたら完成。

「おいしかった！！」と言ってくれたメニュー！！

=材料(4人分)=

豆腐	320g(一丁)	油	小さじ
にんにく	2g(ひとかけ)	A 砂糖	小さじ3
しょうが	2g(ひとかけ)	中華だし	小さじ2
牛ひき肉	80g	しょうゆ	大さじ2
豚ひき肉	40g	赤みそ	大さじ
たまねぎ	80g(1/3玉)	酒	小さじ
にんじん	60g(1/3本)	豆板醤	小さじ1/6
ゆでたけのこ	40g(1/4個)	かたくり粉	小さじ2
干しいたけ	6g(1個)	水(水溶き用)	20cc
ねぎ	20g(10cm)	ゴマ油	小さじ
にら	20g(4本)		

* にんにく・しょうがはチューブでも代用できます。

=作り方=

- ① 食材の下ごしらえをする。
豆腐:水切りをし、大き目のさいの目切り たけのこ:千切り
にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ:みじんぎり
ねぎ・にら:5mm幅 干しいたけ:水戻し、スライス
- ② フライパンに油を入れて、にんにく・しょうがを炒め、香りが出てきたら肉を加える。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじん・たまねぎ・たけのこ、ねぎ、にらの順に加えて炒める。
- ④ ③にAを入れて煮立ったら、豆腐加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥ ごま油を入れて完成。

ちゃんこじる

=材料(4人分)=

とりもも肉	60g	えのき	20g(1/10株)
豆腐	80g(1/4丁)	(つき)こんにゃく	20g(3cm)
キャベツ	60g(1.5枚)	にら	10g(2本)
にんじん	40g(1/4本)	油	適量
たまねぎ	40g(1/5玉)	中華だし	小さじ
水	600cc(3カップ)	合わせみそ	大さじ2

=作り方=

- ① 食材の下ごしらえをする。
とりもも肉:2cm程度 豆腐:さいの目切り
キャベツ:6mmざく切り にんじん:いちよう切り
たまねぎ:1cmくし切り つきこんにゃく:あく抜き
えのき:石突をとって3cm幅 にら:1cm幅
- ② 鍋に油をひき、とり肉を炒める。とり肉の色が変わったら、にんじんを加えて炒める。
- ③ 水を入れ沸騰したら、キャベツ、たまねぎ、えのきを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 中華だし、こんにゃく、にらを入れ煮込む。
- ⑤ 合わせみそを入れ、完全に溶けたら完成。

おまけ つばきの給食のあれこれ...

給食室をのぞいてみよう！！

子どもたちは、給食の時間や授業で給食ができるまでの動画を見てくれています！！他にも、いろいろな料理の動画を作っています。

とりの
てりかけ



カレー
ライス



栄養教諭が感じた

★ 子どもたちが好きな味

- ・ カレー味
- ・ みそ味

★ 子どもたちが好きな食材

- ・ 肉
- ・ 豆腐
- ・ 魚
- ・ にんじん
- ・ 厚揚げ
- ・ こんにゃく
- ・ 油揚げ