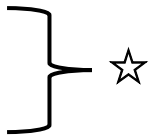


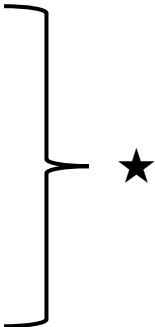
からにく
【ピリ辛肉じゃが】

さいりょう にんじん
材料 (4人分)

- じゃがいも 240g (約 1~2 個)
- 揚げ油 適量
- 豚ひき肉 80g
- しょうが 2g
- にんにく 2g
- にんじん 20g (約 1/5 本)
- たけのこ (水煮) 10g
- ながねぎ 適量
- にら 適量
- サラダ油 少々



- 水 180g
- 三温糖 小さじ 1
- (↳上白糖でも◎)
- 酒 小さじ 1
- トウバンジャン 小さじ 1/2
- テンメンジャン 小さじ 1
- 白みそ 大さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1
- 片栗粉 小さじ 1 と 1/2
- ごま油 小さじ 1/2



つく かた
作り方

- ① 野菜は切っておく。
- ② じゃがいもを素揚げする。(煮崩れ防止のため、1 度素揚げにします。もちろん揚げずに作っても◎です。)
- ③ ☆を炒め、にんじん・たけのこを加えてさらに少し炒める。
- ④ ある程度火が通ったら、水と残りの野菜を加えてひと煮立ち。
- ⑤ ★の調味料で味付け。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ごま油で香りを付けたら完成！

~栄養士のひとくちメモ(..)φ~

今年度の給食では実施していませんが、
昨年度、人気のあった献立の 1 つです。
ピリ辛でご飯がすすむので、どんぶりにしても◎



【いかのかいんとう揚げ^あ】

材料^{ざいりょう} (4人分)^{にんじん}

- | | |
|----------|------------|
| • いかの切り身 | 4枚 (50g/枚) |
| • 片栗粉 | 大さじ2 |
| • 揚げ油 | 適量 |
| • 三温糖 | 小さじ1 |
| • さけ | 小さじ1 |
| • みりん | 小さじ1 |
| • しょうゆ | 大さじ1 |
| • 水 | 大さじ2 |



作り方^{つくかた}

- ① いかに片栗粉をしっかりと付け、揚げる。
(給食では、いかに切れ目をいれています。)
- ② ★の調味料を混ぜ合わせ、加熱する。
- ③ ①に②を絡めたら完成！



～栄養士のひとくちメモ(..)φ～

3ステップで作れるのでオススメです！

現代人は顎が細いと言われています。

ぜひ、ご家庭でも噛みごたえのあるものを

取り入れていただきたいです！

【パンフキンケーキ】

材料 (4人分)

- ・薄力粉 60g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・バター（溶かす） 20g
- ・たまご 1個
- ・牛乳 60g
- ・三温糖（上白糖） 20g
- ・かぼちゃペースト 80g



作り方

- ① 粉ものはふるっておく。
- ② 具材を全部混ぜる。型に流して、160度のオーブンで18分ほど焼く。（※オーブンによって焼き時間は変わりますので様子を見ながら焼いてください。）
- ③ カットして盛り付けたら完成！

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
市販のかぼちゃペーストになかなか出会えず…
売ってましたら、私にも教えてください。笑
生のかぼちゃを使う場合は、電子レンジで温めて
柔らかくしてから、ミキサーでペーストにします↓

ぎょうざ 【ジャンボ餃子】

ざいりょう にんげん 材料 (4人分)

- ・餃子の皮 4枚
(直径 15cm のものを使用しています。)
- ・豚ひき肉 60g
- ・しょうが 2g
- ・にんにく 2g
- ・キャベツ 80g
- ・にら 20g
- ・酒 小さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・小麦粉 小さじ 1/2
- (片栗粉でも◎)
- ・揚げ油 適量



つくかた 作り方

- ① 野菜は全てみじん切りにしておく。
- ② ★を全て混ぜ合わせ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ 小麦粉を水で溶き、餃子の皮のまわりに付けて①を包み込む。(給食では、ヒダは作らず 2 つ折りにします。)
- ④ 油で揚げたら完成！

～栄養士のひとくちメモ(..)φ～
毎年かならずリクエストされる
人気メニューの 1 つです！
最近では、市販のジャンボ餃子用の皮が
あるようです？！
2 つ折りにするだけなので、
低学年でもお手伝いができます！
ぜひお家で作ってみてください♪

