おうちでも作ってみてください♪

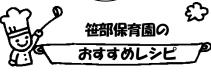
本日の給食レシピを紹介します

出来上がりは サンプルケースを 参考に♪



献立は3つのお皿をそろえよう!(①主食 ②主菜 ③副菜)

~ 主菜メニューから ~



11月6·20日×ニュー「鯖の豆乳みそ煮」(大人2人·子ども2人分)

材料	分量	作り方
生鯖	一切れ45gくらいを6切れ	① 鍋にしょうが汁、調味料、豆乳を入れて火にかけ、
しょうが汁	大さじ1弱(12g)	煮立ったら鯖の皮目を上にして並べる。
三温糖	大さじ2と小さじ2(24g)	② クッキングシートなどで落としぶたをし、10分く らい煮る。
みそ	大さじ1と小さじ1(24g)	が無る。★ 煮ている途中で落としぶたをとって何回か煮汁を回しかけると
酒	大さじ1強(18g)	鯖に味がよくしみ込みます。
無調整豆乳	1/2 カップ強(120g)	③ 煮汁が少しとろっとしてきたら火を止めて完成。

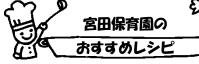


- ・落としぶたには、煮崩れを防ぎ、味を均一にしみ込ませる効果があります。
- ・豆乳ではなく牛乳で作ってもおいしくできます。



献立は3つのお皿をそろえよう!(①主食②主菜③副菜)

~ 主菜メニューから ~



11月17日×ニュー「根菜**カレー**」(大人2人・子ども2人分)

材料	分量	下処理	
豚ひき肉	120g		① 小
玉ねぎ	中1個(2109)	くし切り	② 小
じゃが芋	中1個(120g)	1.5~2 cmの角切り 水にさらしておく	がさ ら、
人参	1/3本(60g)	1.5~2 cmの角切り	て、
大根	約3 cm分(90g)		3 別
ごぼう	1/5本(40g)	厚さ 2 mmの斜め薄切り 水にさらしておく	香り
冷凍むき枝豆	30g	表示どおりに解凍する	4 3
にんにく	少々	みじん切り	ごぼ
しょうが			炒め
油	小さじ1強(69)		⑤ ④ をと
小麦粉 大さじ2と小さじ2(24g)			

小麦粉 大さじ~と小さじ~(24g)

バター 大さじ 2(24g) カレー粉 小さじ 1/2 強(1.2g)

カレールウ 60g ケチャップ 大さじ 1(18g) ウスターソース 小さじ 2(12g)

- い鍋にバターを入れて弱火で溶かす。
- ○麦粉とカレー粉を合わせ、①に振り入れる。焦 ないように弱火でよく炒めて、とろみがついた ぬるま湯(150ml 程度)を3回に分けながら入れ 混ぜ合わせる。

作り方

- 川の鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、 Jが出るまで炒める。
- ③にひき肉を入れて炒め、色が変わってきたら、 ぼう、玉ねぎ、人参、じゃが芋、大根の順に入れ りる。
- Dに野菜がかぶるくらいの水を入れて煮る。あく こりながら、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤にケチャップ、ソース、カレールウ、②を入れ て煮る。好みのとろみになるように水を加えて仕上 げ、最後に枝豆を入れて完成。
- ・手作りルウと市販のカレールウを合わせることで、園のカレーの味になります。
- ・季節ごと具材を変えると違った味わいのカレーになりますよ。

