

夏休みクッキング

きゅうしょく にんぎ
給食の人気メニュー
をつくってみよう!

ひと つく
おうちの人といっしょに作ってみましょう!



ジャージャー麺

ざいりょう にんじん
材料 (4人分)

- 蒸し中華麺(やきそば) 4食分
 - 油 大さじ1
 - しょうが、にんにく(みじん切り) 各ひとかけ
 - ブタひき肉 200g
 - 干しいたけ(みじん切り) 2枚
 - たけのこの水煮(みじん切り) 80g
 - 人参(みじん切り) 中1/2本
 - たまねぎ(みじん切り) 中1/2個
 - 中華スープ 240cc
 - ★ トウバンジャン 小さじ1
 - ★ テンメンジャン 小さじ1
- (なくてもOK)
- ★ 味噌 50g
 - ★ 砂糖 小さじ1
 - ★ しょうゆ 大さじ1/2
 - ★ しお、こしょう 少々
 - 片栗粉 水 各大さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - きゅうり(千切り) 1/2本
 - もやし 2/3袋

【下準備】

*干しいたけは水で戻しておく。

*もやしは茹でておく。

【つくり方】

- ① フライパンで麺を炒め、お皿に盛りつけておく。
 - ② フライパンに油をしき、にんにく、しょうがを炒め、たまねぎ、ブタひき肉を入れてさらに炒め、干しいたけ、人参、たけのこを入れる。
 - ③ 中華スープを入れて煮込み、★の調味料を入れる。
 - ④ 片栗粉と水をまぜ、少しずつ③に回し入れとろみをつける。
 - ⑤ 麺の上にソースをかける。
 - ⑥ 千切りにしたきゅうりと、茹でておいたもやしをトッピングして完成。
- *干しいたけの戻し汁もだしとして入れるとおいしくなります。

「かぼちゃのサラダ」や「海藻サラダ」
汁ものに野菜をたっぷり入れたスープ
などをプラスすれば栄養価も高くなり
1食で必要な野菜もしっかりとることが
できますね。



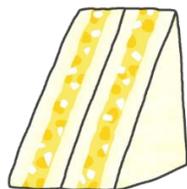
ひる めん た なに
お昼ごはんにはジャージャー麺を食べたら **おやつ** は何がいい?

たとえば



缶詰の果物をつかって
フルーツヨーグルト

+



たまごサンド

からだ のう うご どうしつ
体や脳を動かす糖質と
ふそく
不足しがちなカルシウム、ビタミン
もとることができます。塾や、習いごと
の前に食べることもおすすめします。

がつ ついたち きゅうしょく やさい
9月1日の給食は●カレー●野菜たっぷりミネストローネ●みかんゼリーです。

こんだてひょう がつ ついたち はいふ
献立表は9月1日に配布します。