

6月給食だより臨時号



早寝 早起 朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

新型コロナウイルスの緊急事態宣言は解除となりましたが、いまだ感染が続いています。学校は再開しましたが、給食の提供にはまだ少し時間がかかります。大変御迷惑をおかけいたしますが、もうしばらくお待ちください。再開までの昼食の参考になりそうな給食レシピを紹介します。

★給食レシピ★

● ポークビーンズ ●

《材料4人分》

鶏ガラスープ … 240ml
油 … 大さじ1/2
セロリ(みじん切り)… 大さじ1/2
にんにく(みじん切り)… 小さじ1/2
ベーコン(短冊切り)… 25g
豚肉(角切り) … 100g
塩 … 小さじ1/2
こしょう … 少々
オールスパイス… 少々
赤ワイン … 大さじ1/2
にんじん(いちょう切り)… 100g
玉ねぎ(角切り)… 240g
じゃが芋(角切り)… 200g
大豆(水煮) … 150g
ケチャップ … 大さじ3
トマトピューレ … 大さじ2と1/3
ウスターソース … 大さじ1
砂糖 … 小さじ1/2

《作り方》

- ①油でセロリ、にんにく、ベーコン、豚肉を炒める。
- ②塩、こしょう、オールスパイス、赤ワインを加える。
- ③にんじん、玉ねぎ、じゃが芋を加え、さらに炒める。
- ④鶏ガラスープを加え、煮る。
- ⑤大豆、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、砂糖を加え、煮る。

● バジルサラダ ●

《材料4人分》

キャベツ(短冊切り)… 170g
にんじん(せん切り)… 50g
アスパラガス(斜めスライス)…50g
コーン缶詰 … 40g

【バジルドレッシング】
オリーブ油 … 大さじ1
にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
砂糖 … 大さじ1/2
塩 … 小さじ2/3
バジル(粉) … 小さじ1/4
酢 … 大さじ1
玉ねぎ(すりおろし)… 20g

《作り方》

- ①キャベツ、にんじん、アスパラガスは茹でて冷ましておく。
- ②ドレッシングの材料全てを混ぜ合わせ加熱し、冷ましておく。(作りやすいに量を調節するとよい)
- ③冷ました野菜、コーン、ドレッシングを混ぜる。



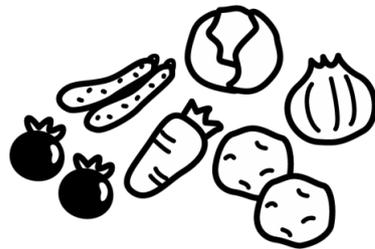
● スタミナキムチ丼 ●

《材料4人分》

- ごはん … 4人分
- ごま油 … 大さじ1/2
- にんにく(みじん切り)… 小さじ1/2
- しょうが(みじん切り)… 小さじ1/2
- 豚こま肉 … 150g
- キムチ … 100g
- 玉ねぎ(スライス)… 130g
- ねぎ(斜め切り)… 50g
- もやし … 70g
- にら(4cm長さ)… 45g
- ★酒 … 小さじ1
- ★砂糖 … 小さじ1強
- ★塩 … 少々
- ★しょうゆ … 小さじ2
- ★みりん … 小さじ1/2
- ★テンメンジャン… 小さじ1/5
- ★八丁味噌 … 小さじ1/2
- 片栗粉 … 大さじ1/2
- 白いりごま … 小さじ1

《作り方》

- ①ごま油でにんにく、しょうが、豚肉を炒める。
- ②キムチ、玉ねぎ、ねぎ、もやしを加え、さらに炒める。
- ③★印の調味料を加える。
- ④水溶き片栗粉を加える。
- ⑤仕上げにごまを加える。



● トックスープ ●

《材料4人分》

- 鶏ガラスープ … 670ml
- 鶏こま肉 … 40g
- にんじん(いちょう切り)… 40g
- だいこん(いちょう切り)… 65g
- こまつな(2cm長さ)… 35g
- ねぎ(小口切り)… 25g
- ★酒 … 小さじ1
- ★塩 … 小さじ2/3
- ★こしょう … 少々
- ★うすくちしょうゆ… 小さじ1弱
- たまご … S2個
- トック … 140g
- ごま油 … 小さじ1/2

《作り方》

- ①鶏こま肉、にんじん、だいこんを鶏ガラスープで煮る。
- ②★印の調味料を加える。
- ③こまつな、ねぎを入れる。
- ④煮立った②に溶きたまごを加える。
- ⑤トックを一枚一枚丁寧に、くっつかないように④に入れる。
- ⑥仕上げにごま油を加える。



再開の日程が決定いたしましたら、6月の献立を配布いたします。