

給食メニューからご紹介

表示のない材料は4人分です。

キムタクご飯

材料(1人分)		作り方
米	66g	① ご飯は普段通りに炊いておく。
キムチ	12g	② キムチは適宜食べよい大きさに切る。
つぼ漬け	12g	③ つぼ漬けは大きいようであれば包丁を入れておく。
豚肉	8g	④ 豚肉は小間切れ。
ねぎ	5g	⑤ ねぎは粗みじん。
しょうゆ	4g	⑥ フライパンに油を熱し豚肉、ねぎ、キムチ、つぼ漬けの順に炒める。
サラダ油	1g	⑦ 最後にしょうゆとごま油で風味付けする。
ごま油	0.6g	

吹き寄せご飯

材料(1人分)		作り方
精白米	60g	① ご飯は普通に炊く。
鶏胸肉	12g	② 枝豆は茹でておく。
しめじ	10g	② その他の具を調味料で煮る。
れんこん	8g	③ 炊きあがったご飯に具を混ぜる。
人参	8g	
栗	12g	
枝豆	4g	
しょうゆ	3g	
上白糖	1.6g	
清酒	1.6g	

いかとポテトのチリソース煮

材料(1人分)		作り方
じゃがいも	40g	① ジャガイモは皮をむき、厚いちょう切りあるいは乱切りにし、油であげる。
いか(短冊)	20g	② いかは短冊に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
片栗粉	適宜	③ 玉ねぎは角切り、にんにく、生姜、ねぎはみじん切りにする。
揚げ油		④ ピーマンは角切りにしゆでておく。
ごま油	2.5g	⑤ ナベにごま油を熱し、にんにく、生姜、ねぎを炒め香りを出し、玉ねぎを入れて炒める。
玉ねぎ	40g	⑥ ⑤に調味料を入れ、味をととのえ片栗粉でとろみをつける。
ピーマン	2.5g	
にんにく	0.4g	
ねぎ	2g	
ケチャップ	8g	
三温糖	0.5g	
トマトチリソース		
しょうゆ	1.5g	
みりん	0.8g	
ウスターソース		
水	15cc	

和風れんこんサラダ

大根	10cm
れんこん	10cm
ブロッコリー	1/4個
サラダ油	小さじ2
食酢	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/5

作り方

- ① 大根、れんこんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分けそれぞれゆでておく。
- ② 調味料でドレッシングを作り①を和える。

磯香サラダ

ほうれん草	1/2束
白菜	2枚
人参	12g
春雨	6g
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① ほうれん草は3cm位に、白菜は短冊、人参はせん切りにし、ゆでる。
- ② 春雨は柔らかくゆでて、食べやすい長さに切る。
- ③ 水気をよく絞った①と②を調味料で和える。

たこ焼きポテト

じゃがいも	大1個	作り方
キャベツ	葉1枚	①じゃが芋はゆでてつぶしておく。
玉ねぎ	1/3個	②キャベツ、玉ねぎは粗みじんにし、油で炒め塩こしょうをふる。
たこ	80g	③たこは1cm角に切りゆでる。
たまご	1/4個	④①に水分をきった②と③、溶き卵、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。柔らかいようであれば片栗粉を入れ調節する。
片栗粉	大さじ1	⑤④をまるめ片栗粉をまぶして揚げる。
塩・こしょう	少々	
サラダ油	小さじ1/3	
揚げ油	適宜	
ソース	適宜	

白菜のクリーム煮

サラダ油	小さじ1	①にんにくみじん切り、ベーコン短冊、玉ねぎし形、人参いちょう切り、エリンギスライス、じゃが芋は厚めのいちょう、白菜はざく切り、青梗菜は3cm位に切る。
にんにく	1かけ	②バターを焦がさないように溶かし小麦粉を炒め、牛乳でのばす。(ホワイトルウ)
ベーコン	1枚	③別の鍋でにんにく、ベーコン、人参、玉ねぎを炒める。
玉ねぎ	中1個	④③にスープの素を溶かした水を入れ煮立たせる。
人参	1/3個	⑤じゃが芋、エリンギ、白菜の順に入れて柔らかくなるまで煮込む。
エリンギ	40g	
じゃが芋	1/2個	
白菜	葉4枚	
青梗菜	1/2株	
白ワイン	大さじ1	
塩	適宜	
こしょう	適宜	
バター	20g	
小麦粉	24g	
牛乳	1カップ	

キャラメルポテト

さつま芋	中1本	グラニュー糖	10g
揚げ油	適宜	バター	10g

作り方

- ① さつま芋は1.5cm位のサイコロ状に切り水にさらす。
- ② さつま芋の水気をふいて160~170℃の油で素揚げする。
- ③ 底の広い鍋にバターを入れ、火にかけて溶かしておく。