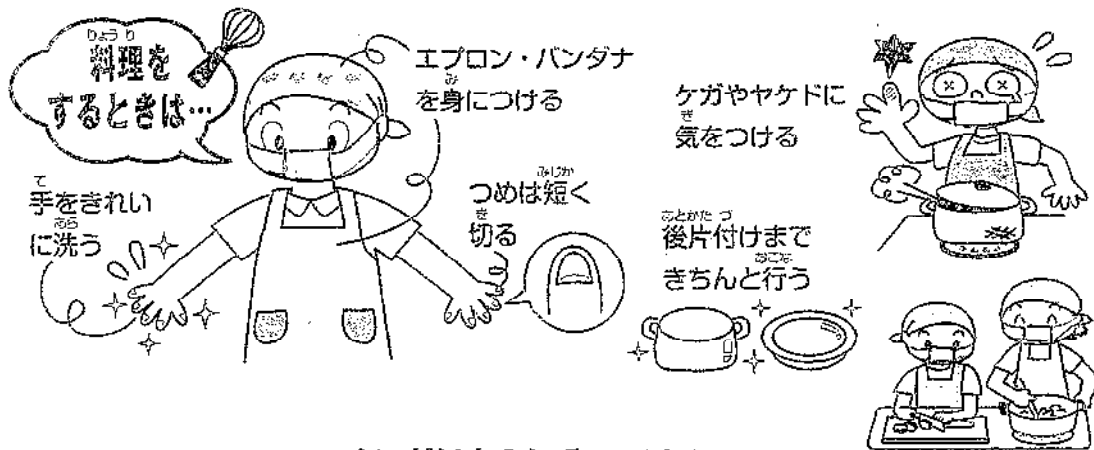


給食たより

いえ 家まかんにいる期間ながが長くなっていますが、みなさん、家の手伝いいへ てつだをしていますか？
 しょくじ とき すず 食事の時てつだも進んで手伝いをしましょう！



きゅうしょく にんぎ 給食で人気のある献立こんだてをご紹介します。おうちの人しょうがいと一緒にひと いっしょ作つくってみてください。



～ じゃがいものケチャップあえ ～

(材料：4人分)

(g) (切り方) (作り方)

揚げ油
 じゃがいも
 水
 砂糖
 みそ
 バター
 ケチャップ

400 厚めの
 4 いちよう
 8
 8
 1.2
 22

1.じゃがいもを切って水気を切り
 油で揚げる
 2.調味料を合わせて火にかける
 3.1と2を合わせる



～ キムチチャーハン ～

(材料：4人分)		(g)	(切り方)	(作り方)
米	280			1.キムチの汁も一緒に米を炊く
水+キムチの汁	340			2.油で豚肉、にんじん、キムチ
油	4			ピーマンを炒めて調味する
豚肉こま切れ	60			3.ごまを煎る
にんじん	40	荒みじん		4.1.2.3を合わせて出来上がり
キムチ	60	荒みじん		
ピーマン	30	荒みじん		
塩	2			
こしょう	少々			
しょうゆ	8			
白ごま	8			



～ とり肉のアップルソースかけ ～

(材料：4人分)		(g)	(切り方)	(作り方)
とり肉	200			1. りんごは、おろす
りんご	40	おろす		2. りんご～こしょうをあわせる
酒	12			3. 2に肉をつけ込む
しょうゆ	24			4. 180℃のオーブンで
砂糖	6			15分くらい焼く
塩	0.8			
こしょう	少々			

～ オニオンスープ ～

(材料：4人分)		(g)	(切り方)	(作り方)
とりガラ				*コンソメスープの素を使っても よいです。
水	650			
油	5			1. 油をしいて、ベーコンをいためる
ベーコン	40	たんざく		2. たまねぎをよくいためる
たまねぎ	160	スライス		3. ガラスープを入れて煮る
しめじ	20	ほぐす		4. しめじを入れて煮る
塩	3			5. 調味してパセリを加える
こしょう	少々			
パセリ	少々	みじん		

～ カリポテサラダ ～

(材料：4人分)

- ・揚げ油
- ・じゃがいも 100g
- ・塩 少々
- ・キャベツ 140g
- ・にんじん 25g
- ・もやし 80g
- ・ホールーツ 20g
- ・油 10g
- ・酢 7g
- ・しょうゆ 10g
- ・塩 少々
- ・さとう 2g
- ・レモン汁 少々
- ・ごま油 2.5g

(作り方)

- ①薄く切ったじゃがいもを素揚げする
- ②にんじん、キャベツは細めの短冊切りにしてサッとゆでる もやしもゆでる
- ③調味料はよく混ぜる
- ④野菜と調味料を混ぜて盛り付けて
ポテトを上には盛り付ける



～ ちゃめし ～

(材料：4人分)

- ・米 4合/水 400cc
- ・しょうゆ 20g
- ・酒 10g
- ・塩 1.2g
- ・かつお節 10g/水 300cc

(作り方)

- ①だし汁をとり、冷ます
- ②といた米に水、だし汁、調味料を加えて炊く



～ 中華風きゅうり ～

(材料：4人分)

- ・きゅうり 160g
- ・さとう 2g
- ・しょうゆ 8g
- ・酢 5g
- ・しお 少々
- ・ごま油 5g

(作り方)

- ①調味料をよく混ぜておく
- ②乱切りにしたきゅうりをサッと湯通しして調味料と和える



～焼肉サラダ～

(材料：4人分)

・ぶた肉	100g	・レモン汁	4g
・しょうゆ	5g	・油	15g
・しょうが汁	2g	・酢	12g
・油	2g	・しょうゆ	7g
・キャベツ	150g	・塩	0.8g
・もやし	20g	・さとう	1.2g
・にんじん	25g	・ごま油	1.2g
・きゅうり	25g		



★材料は、せん切り ★豚肉は炒める

★野菜とドレッシングをあえて皿に盛り、炒めた豚肉を盛り付ける



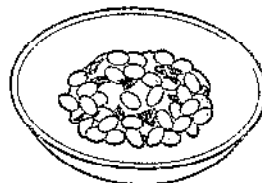
～ だいずと さつまいものカリカリあげ ～

(材料：4人分)

・揚げ油	
・だいず	25g
・かたくりこ	少々
・さつまいも	80g
・かえり煮干し	5g
・さとう	3g
・しょうゆ	4g
・みりん	4g
・ごま	5g

(作り方)

- ①大豆は、ぬるま湯でふやかして片栗粉をつけて揚げる
- ②さつまいもはサイコロ切りにして、かえり煮干しは素揚げ
- ③ごまは煎る
- ④調味料を加熱して①②③と合わせる



(材料：4人分)

・にんじん	45g
・小麦粉	50g
・ソーダ-チ	7g
・ベーキングパウダー	1.6g
・たまご	30g
・さとう	20g
・しお	ひとつまみ

(切り方)

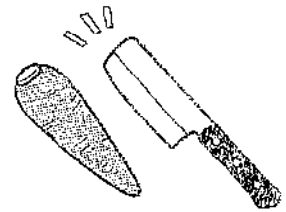
みじん切り

(作り方)

- ①たまごをといて砂糖をまぜて、塩を加えて混ぜる
- ②小麦粉、ソーダ-チ、ベーキングパウダーを合わせてこしておく
- ③①、②を合わせて人参を混ぜて180℃のオーブンで焼き色をみながら20分くらい焼く

カップに
流して焼いても
よいです！

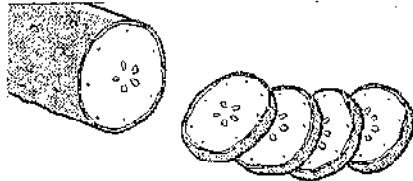
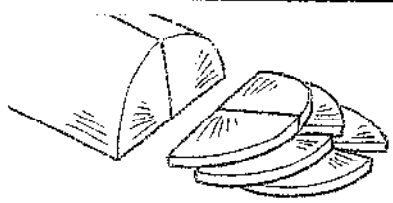
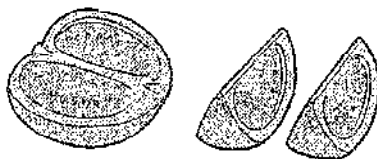
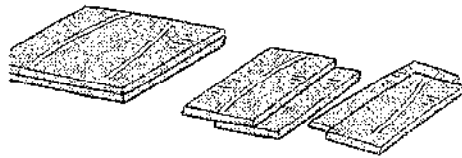
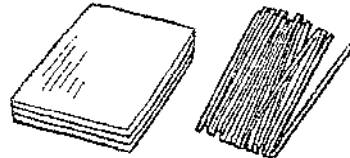
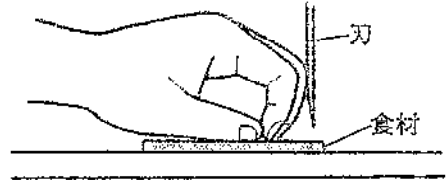
野菜のいろいろな切り方



包丁を使うと、食品をいろいろな形に切ることができます。

食品の切り方には、いろいろなものがあり、作る料理にあわせて切ります。

どのような切り方があるかいくつか例をあげます。

<p>輪切り</p>	<p>いちょう切り</p>
 <p>きゅうり、だいこんなどの食材の切り口 の丸い形を生かした切り方です。 料理によって厚さをかえます。</p>	 <p>だいこんなど、わぎり、四つ割りにした 切り方です。いちょうの葉の形にしている ことから、名前がつきました。</p>
<p>くし形切り</p>	<p>たんざく切り</p>
 <p>トマトやオレンジなどの丸いかたちの食 材を等分に切り分けて、くしのような形に する切り方です。</p>	 <p>長方形の薄切りにします。たんざく の形にしていることから、名前がつきま した。</p>
<p>せん切り</p>	<p>材料の押さえ方</p>
 <p>だいこん、にんじんなどを繊維にそって 薄切りにして重ね、はじから細く切る 切り方です。</p>	 <p>包丁の柄をしっかりと握ります。食材を 押さえる手は、指先が刃の先に出ない ように丸めます。</p>