

今月の献立より



◇じゃがいものうま煮【8日(木)】

<1人分の材料>

じゃがいも	70 g
豚もも肉	15 g
にんじん	20 g
いか	10 g
酒	0.5 g
ゆで塩	0.1 g
ちくわ	15 g
さやいんげん	5 g
砂糖	2 g
濃口醤油	4 g
みりん	1 g
削り節	2 g
水	40 g

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいもは、2.5cm、にんじんは2cmの角切りにする。
- ③ いかは食べやすい大きさに切り、酒をかけて塩ゆでする。
- ④ ちくわは輪切り、さやいんげんは3cmの長さに切る。
- ⑤ 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ⑥ だし汁にさやいんげん以外の材料を入れて煮る。
- ⑦ じゃがいもが柔らかくなったら調味料を入れて煮含める。
- ⑧ さやいんげんを入れて仕上げる。

※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

6月のスプーンの日は、

6日(火)、9日(金)、20日(火)、22日(木)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



◇なすの炒め煮【19日(月)】

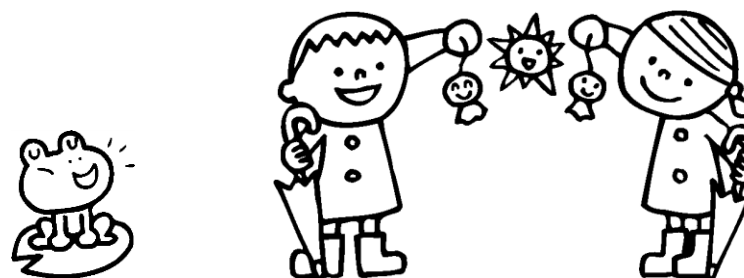
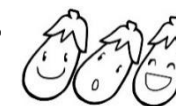
<1人分の材料>

なす	45 g
豚ひき肉	15 g
油	0.3 g
(A) 青ねぎ	1 g
(A) 土生姜	0.5 g
(A) にんにく	0.1 g
(B) 酒	1 g
(B) 砂糖	1 g
(B) 濃口醤油	4 g
(B) ラー油	0.08 g
(B) 酢	0.5 g

<作り方>

- ① なすは1cmの半月切り、青ねぎは小口切り、土生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ② 油を熱し、(A)・豚肉・なすを炒め、(B)で味を調える。

なすは、
抗酸化作用による
老化やがんの予防が
期待されています!



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水	酢 酒	5	15	200
醤油	みりん みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)	3	9	130
食塩		6	18	240
小麦粉		3	9	110
片栗粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180