

今月の献立より

◆鶏肉のからあげ【14日(木)】

〈1人分の材料〉

鶏もも肉	60g
土しょうが	1.2g
うすくち醤油	2.4g
みりん	2.4g
片栗粉	6g
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、うすくち醤油・みりん・すりおろした土しょうがで下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして、油で揚げる。



※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。

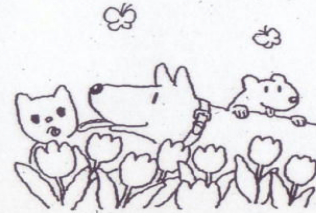
◆ごま風味みそ汁【26日(火)】

〈1人分の材料〉

豆腐	30g
大根	25g
みつば	6.5g
えのきたけ	5g
うすあげ	5g
カットわかめ	0.5g
ねりごま	2g
みそ	10g
削り節	3g
水	120cc

〈作り方〉

- ①豆腐はさいの目切り、大根はいちょう切り、みつばは2cmに切る。えのきたけは、石づきを落として半分に切る。うすあげは油抜きをして短冊切りにする。カットわかめは水でもどしておく。
- ②水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③だし汁に、大根、えのきたけ、うすあげ、豆腐を入れて煮る。
- ④溶いたみそとねりごま、わかめ、みつばを入れて仕上げる。



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	5	15	200
醤油	みりん	6	18	230
砂糖(上白糖)	みそ	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