

# 今月の献立より

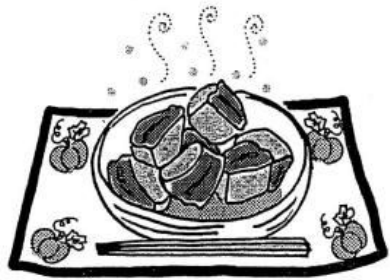
## ◆豚キムチ【2日（金）】

〈1人分の材料〉

豚肉	30g
白菜キムチ	25g
緑豆もやし	20g
玉ねぎ	15g
ごま油	1g
濃口醤油	3g
砂糖	1g
練りごま	1g
にんにく	0.1g

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜キムチは水気を切り3cmぐらいに切る。玉ねぎは薄切り、にんにくはすりおろしておく。
- ② ごま油を熱し、豚肉、玉ねぎ、白菜キムチ、緑豆もやしの順に炒める。
- ③ 合わせておいた調味料を入れ、強火で炒める。



## ◆豆乳みそ汁【20日（火）】

〈1人分の材料〉

豚肉	10g
白菜	30g
大根	20g
ほうれん草	10g
塩	少々
にんじん	10g
しめじ	5g
うすあげ	5g
削り節	3g
みそ	10g
豆乳	25g
水	95g

〈作り方〉

- ① 水が沸騰したら、削り節を入れて出しをとる。
- ② 白菜は2cm位のざく切りにする。ほうれん草はさっと塩ゆでし、2cmに切る。大根、にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。うすあげは油ぬきして、短冊切りにする。
- ③ 出し汁に豚肉、にんじん、大根、白菜、しめじ、うすあげの順に加えて煮る。
- ④ 溶かしたみそと豆乳を加え、ほうれん草を入れて仕上げる。

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
酒	醤油	6	18	230
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

※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。