

今月の献立より

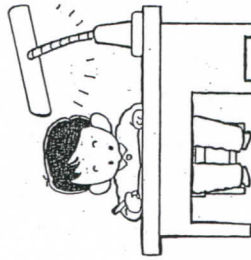
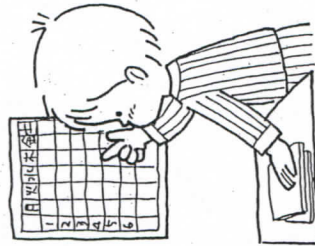
◆大根とベーコン煮物【2日（金）】

〈1人分の材料〉

大根 50g
 ベーコン 10g
 油 0.5g
 砂糖 1.5g
 濃口醤油 2g
 みりん 1g
 水 10cc

〈作り方〉

- ①大根は厚めのいちよう切り、ベーコンは3cmに切る。
- ②油を熱し、ベーコンと大根を炒め、調味料を加えて煮る。



◆ひじきごはん【6日（火）】

〈1人分の材料〉

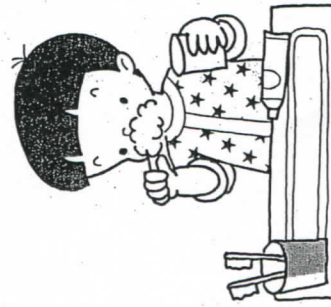
精米 72g
 精麦 8g
 ひじき 2g
 鶏肉 15g
 にんじん 10g
 うすあげ 5g
 グリンピース（冷凍） 5g
 油 0.5g
 砂糖 2g
 塩 0.4g
 淡口醤油 3g
 酒 2g
 だし昆布 0.5g
 削り節 1g
 水 適量

〈作り方〉

- ①米と麦を洗って30分程水につけ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ②水にだし昆布を入れ、煮立ったら削り節を入れてだしをとる。
- ③鶏肉は食べやすい大きさに切って醤油と酒の一部で下味をつけておく。ひじきは洗って水でもどす。にんじんは千切り、うすあげは油抜きをして短冊切りにする。
- ④油を熱し、鶏肉、ひじき、にんじん、うすあげを炒め、調味料で味をつける。
- ⑤米、麦、だし汁を入れて炊く。
- ⑥グリンピースを入れて仕上げる。

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)	3	9	130
食塩	塩	6	18	240
小麦粉	粉	3	9	110
片栗粉	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、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きます。ご家庭で作られる時は、調味料や水などの分量を加減してください。
 計量カップ・スプーンを使われるときは、左の表を参考にしてください。