

今月の献立より

◆五目うどん【17日（水）】

〈1人分の材料〉

冷凍うどん	80g
鶏肉	15g
かまぼこ	10g
うすあげ	5g
玉ねぎ	20g
にんじん	7g
干しいたけ	1g
カットわかめ	0.5g
青ねぎ	4g
だし昆布	0.5g
削り節	3g
淡口醤油	4g
みりん	1g
水	150cc

〈作り方〉

- ①鶏肉は小さく切る。かまぼこは
いちよう切り、うすあげは油ぬ
きをして、短冊切りにする。玉
ねぎは薄切り、にんじんはいち
よう切り、青ねぎは小口切りに
する。干しいたけはもどして
細く切る。カットわかめはもど
しておく。
- 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だし汁に鶏肉、うすあげ、玉
ねぎ、にんじん、干しいたけ、
かまぼこを入れて煮立たせ、調
味料で味を調える。
- ④わかめと青ねぎを加えて仕上
げる。
- ⑤別にゆでておいたうどんにか
ける。



※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、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、右の表を参考にしてください。

◆マーボー豆腐【19日（金）】

〈1人分の材料〉

豆腐	80g
豚ひき肉	20g
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	0.5g
土しょうが	1g
玉ねぎ	40g
にんじん	10g
たけのこ水煮	6g
干しいたけ	1g
青ねぎ	3g
濃口醤油	3g
砂糖	2g
赤だし味噌	6g
豆板醤	0.24g
鶏がらスープ	20cc
片栗粉	1.5g

〈作り方〉

- ①豆腐は2cm角に切ってゆでる。
土しょうがはみじん切り、玉ね
ぎは薄切り、にんじんとたけの
こは千切り、青ねぎは小口切
りにする。干しいたけはもどし
て細く切る。
- ②ごま油を熱し、土しょうが、ひ
き肉を炒め、塩・こしょうをす
る。玉ねぎ、にんじん、たけの
こ、しいたけを加えて炒める。
- ③合わせておいた調味料と鶏が
らスープを加えてしばらく煮
る。
- ④豆腐を加え火が通るまで煮て、
青ねぎを加え、最後に水溶き片
栗粉を加えてとろみをつけて
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	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