



# 今月の献立より



## ◆さわらのバーベキューソース【7日(木)】

〈1人分の材料〉

さわら	50g (1切れ)
白ワイン	1g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	5g
揚げ油	適量
濃口醤油	3g
酒	2g
砂糖	1.5g
青ねぎ	2g
土しょうが	1g
にんにく	0.05g
りんご	8g

〈作り方〉

- ①青ねぎは小口切り、土しょうが・にんにく・りんごはすりおろす。
- ②さわらは塩、こしょう、白ワインで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③調味料に青ねぎ、土しょうが、にんにくを入れて煮立て、最後にりんごを入れて煮る。
- ④揚げた魚にソースをかける。

※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、表を参考にしてください。

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

## ◆豚肉と野菜の香り炒め【8日(金)】

〈1人分の材料〉

豚肉	40g
塩	少々
こしょう	少々
にんじん	10g
まいたけ	12g
にら	5g
油	0.5g
にんにく	0.1g
濃口醤油	2g
酒	1g
コチュジャン	0.1g

〈作り方〉

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは千切り、まいたけは石づきを取ってほぐす。にらは3cmに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②油を熱し、にんにく、豚肉を炒め、塩、こしょうをし、にんじん、まいたけ、にらを加えて炒める。
- ③調味料を加えて味を調える。



## ◆ゆずあえ【18日(月)】

〈1人分の材料〉

白菜	30g
小松菜	10g
塩	少々
しめじ	5g
細切り昆布	0.2g
砂糖	0.5g
淡口醤油	2.5g
みりん	0.2g
ゆず果汁	0.5g

〈作り方〉

- ①白菜はざく切り、しめじは石づきを取ってほぐす。小松菜は3cmに切って塩ゆでする。細切り昆布は水で戻しておく。
- ②調味料を煮立て、白菜の軸、しめじ、細切り昆布、白菜の葉、小松菜の順に煮る。
- ③ゆず果汁を入れて仕上げる。