

# 今月の献立より

## ◆シンジュージー【15日（火）】

〈1人分の材料〉

精米	80g
豚肉	20g
土しょうが	0.5g
白ねぎ	0.5g
油	0.5g
砂糖	1g
濃口醤油	2g
にんじん	10g
干しいたけ	0.5g
細切り昆布	1g
グリーンピース（冷凍）	5g
淡口醤油	5g
みりん	1.5g
酒	1g
削り節	2g
水	適量

〈作り方〉

- ① 米を洗って30分程水につけ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。土しょうが・白ねぎはみじん切り、にんじんは干切り、干しいたけは洗ってもどし細切りにする。細切り昆布は水でもどす。
- ③ 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ④ 油を熱し、土しょうが、白ねぎ、豚肉を炒め、砂糖と濃口醤油を加えてからめながら炒める。
- ⑤ 米、だし汁、残りの具と調味料を加えて炊く。

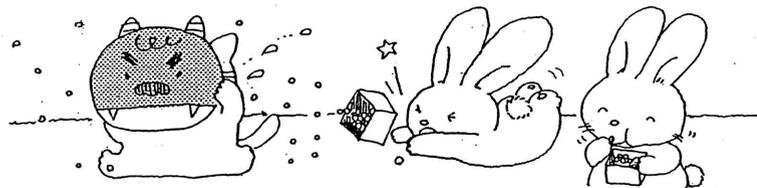
## ◆マーボー豆腐【24日（木）】

〈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
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 豆腐はさいの目切りにしてゆでる。土しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは干切り、青ねぎは小口切りにする。干しいたけは洗ってもどし細切りにする。
- 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。玉ねぎ、にんじん、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。



※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・スプーンが使われるときは、右の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	5	15	200
酒				
醤油	みりん	6	18	230
みそ				
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