

今月の献立より

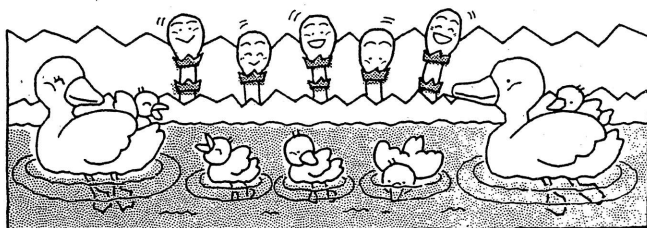
◆コーンピラフ【15日（火）】

〈1人分の材料〉

精米	63g
精麦	7g
鶏肉	10g
ベーコン	10g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
ホールコーン	15g
マッシュルーム	5g
グリーンピース	3g
バター	1g
油	0.5g
コンソメ	0.5g
濃口醤油	0.5g
塩	少々
こしょう	少々
水	適量

〈作り方〉

- ① 米と麦は洗って30分ほど水につけ、ざるにあげ水気を切っておく。
- ② 鶏肉は小さく切る。ベーコンは2cmに切る。玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。ホールコーンとマッシュルーム、グリーンピースはさっと水をかけておく。
- ③ 油とバターを熱して、鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを炒め、調味料、コーン、グリーンピース、米、麦を入れて炊く。



※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。

◆豚肉のしょうが炒め【17日（木）】

〈1人分の材料〉

豚肉	50g
土しょうが	1g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	40g
油	0.5g
みりん	0.5g
濃口醤油	3g
砂糖	0.5g
片栗粉	0.5g

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。土しょうがはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 油を熱し、土しょうが、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ③ 玉ねぎを入れて炒め、調味料で味を調える。
- ④ 最後に水溶き片栗粉を入れて仕上げる。



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 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