

今月の献立より

◆野菜とじゃこの炒め煮【9日（金）】

〈1人分の材料〉

木なす	20g
ピーマン	10g
土しょうが	0.5g
ちりめんじゃこ	5g
ごま油	0.5g
白ごま	1g
濃口醤油	3g
砂糖	1.5g

〈作り方〉

- ① なすはいちょう切りにして、水につけておく。ピーマンは千切り、土しょうがはみじん切りにする。ちりめんじゃこは熱湯をかける。白ごまは炒る。
- ② ごま油を熱し、土しょうがを炒め、なす、ピーマン、ちりめんじゃこを加えて炒める。
- ③ 調味料を加え、白ごまを入れて仕上げる。



◆冬瓜とろみ汁【15日（木）】

〈1人分の材料〉

鶏肉	10g
冬瓜	40g
さつまいも	20g
にんじん	10g
干しいたけ	1g
みつば	4.6g
淡口醤油	2g
塩	少々
酒	1g
削り節	3g
水	120cc
片栗粉	1.5g

〈作り方〉

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。干しいたけは洗ってもどし、細切りにする。さつまいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、みつばは2cmに切る。冬瓜は皮を厚めにむいて2cm角に切る。
- ② 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ③ だし汁に、鶏肉、にんじん、干しいたけ、さつまいも、冬瓜を入れ、やわらかくなったら調味料を入れる。
- ④ みつばを加え、水溶き片栗粉で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



※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、左の表を参考にしてください。