

今月の献立より

◆大豆の炒り煮【3日（月）】

〈1人分の材料〉

炒り大豆	10g
ちりめんじゃこ	6g
砂糖	3g
濃口醤油	1g
水	2.4g
白ごま	1.2g

〈作り方〉

- ① 白ごまは炒っておく。
- ② 炒り大豆とちりめんじゃこから炒りし、調味料と水を入れて煮る。
- ③ 白ごまを入れて仕上げる。

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	許酒	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	小	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・スプーンを使われるときは、上の表を参考にしてください。

◆豚肉と大豆のたきこみごはん【11日（火）】

〈1人分の材料〉

精米	64g
もち米	16g
豚肉	15g
大豆（水煮）	12g
にんじん	10g
たけのこ（水煮）	10g
干しいたけ	1.3g
干しえび	2g
栗の甘露煮	7g
ラード	1g
濃口醤油	6g
コンソメ	0.5g
砂糖	1g
塩	0.2g
水	適量

〈作り方〉

- ① 米ともち米を洗って30分程水につけ、ザルにあげて水気を切っておく。
- ② にんじんは千切り、たけのこは短冊切り、干しいたけは水で戻して細切りにする。干しえびはさっと洗う。栗は大豆くらいの大きさに切る。
- ③ ラードを熱し、豚肉、にんじん、たけのこ、干しいたけを入れて炒める。
- ④ 米、もち米、大豆、栗、干しえび、調味料、水を入れて炊く。

◆ごぼうのサラダ【31日（月）】

〈1人分の材料〉

ささがきごぼう	20g
にんじん	10g
きゅうり	10g
塩	少々
ドレッシング	10g

〈作り方〉

- ① ささがきごぼうは水にさらしておく。にんじんは千切り、きゅうりは細切りにする。
- ② それぞれの野菜を塩ゆでする。