

# 今月の献立より

## ◆中華丼【1日（火）】

〈1人分の材料〉

精米	90g
豚肉	30g
切りいか	12g
酒	0.5g
白菜	60g
にんじん	12g
ほうれん草	10g
塩	少々
玉ねぎ	20g
干ししいたけ	0.5g
土しょうが	0.6g
ごま油	0.5g
水	20g
中華スープ	0.5g
濃口醤油	5g
オイスターソース	1.2g
酒	1.2g
砂糖	0.6g
片栗粉	1g

〈作り方〉

- ① 精米は、洗って普通に炊く。
- ② 豚肉は3cmぐらいに切る。切りいかは、酒をふりかけておく。白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は塩ゆでし、2cmぐらいに切る。干ししいたけは洗ってもどし、細切りにする。土しょうがはみじん切りにする。
- ③ ごま油を熱し、土しょうがを炒め、豚肉、いか、にんじん、玉ねぎ、白菜、干ししいたけの順に炒める。
- ④ 合わせておいた調味料を加えてひと煮立ちさせ、ほうれん草を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## ◆鶏肉のねぎ揚げ【16日（水）】

〈1人分の材料〉

鶏もも肉	60g
濃口醤油	3g
酒	2g
青ねぎ	3g
卵	5g
小麦粉	6g
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① 鶏肉は、濃口醤油と酒で下味をつけておく。
- ② 小口切りにした青ねぎ、割りほぐした卵、小麦粉を混ぜて衣をつくる。
- ③ 鶏肉に衣をつけて揚げる。

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

※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。

