

令和2年度. 5月

* 今回のテーマ *

おうちde給食ごはん 

かんたん!おいしい! 😊

自分で作れる からだ元気 給食レシピ

料理名	もりもり食べよう! 「豚肉と野菜の生姜炒め」	
		<p>◆作り方</p> <p>< 下ごしらえ ></p> <p>① 野菜を切る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ・・・ざく切り ・ニラ・・・ざく切り (2cm幅) ・にんじん・・・短冊切り ・もやし・・・よく洗って手で折る <p>② 豚肉に下味をつける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉に料理酒 (分量外) をふっておく <p>③ ●印の材料で、合わせ調味料を作る。</p> <p>< 調理 ></p> <p>④ 熱したフライパンにサラダ油を入れる。</p> <p>⑤ 生姜とにんにくを炒める。</p> <p>⑥ 香りが出てきたら、豚肉を加えて炒める。</p> <p>⑦ にんじん→キャベツ→もやし→ニラの順に加えて炒める。</p> <p>※火が通りにくいものから順に炒める</p> <p>⑧ ③の合わせ調味料を加えて、さっと炒め合わせる。</p> <p>⑨ 最後に、ごまをふって仕上げる。</p> <div data-bbox="1252 459 1476 660" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">  <p>スタミナアップ</p> </div>
	材 料	4人分
<p>○キャベツ…100g (大き目の葉2枚)</p> <p>○もやし…60g (約1/4袋)</p> <p>○にんじん…70g (小1本)</p> <p>○ニラ…50g (1/2束)</p> <p>○豚肉 (うす切り) …50g</p> <p>○おろし生姜…小さじ1弱 (チューブで約8cm)</p> <p>○おろしにんにく…少々 (チューブで約3cm)</p> <p>○サラダ油…小さじ1</p> <p>○白いりごま…適量</p> <p>●みそ…小さじ1強</p> <p>●しょうゆ…小さじ1</p> <p>●砂糖…小さじ1強</p> <p>●トウバンジャン…少々 (※お好みで辛さは調節する)</p>		
<p>◆ひとことメッセージ</p> <p>・豚肉には疲れをとってくれるビタミンB1がたっぷり! ニラや玉ねぎなどと一緒に食べると体への吸収が良くなるよ♪</p> <div data-bbox="95 1635 231 1780" style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">  </div>		

こうしてもおいしい♪

 豚肉を… 鶏肉(もも肉・むね肉) にチェンジ!

→鶏肉はひと口大に切って、下味に料理酒をします。もも肉ならジューシーに。むね肉ならあっさりヘルシーに仕上がります。

 具材に… ぶなしめじ をプラス!

→しめじ (1/2パック) の石づきをとって、小房に分けます。作り方の⑦でにんじんの後に加えます。他のきのこ類を使ってもOKです♪

料理名	ごはんやパンといっしょに！ 「ふわふわ卵スープ」	
		<p>◆作り方 < 下ごしらえ > ① 野菜を切る。 ・たまねぎ・・・うす切り ・にんじん・・・いちょう切り ② 豆腐を切る。 ・さいの目（1cm角） ③ ベーコンを切る。 ・短冊切り（1cm幅）</p>
材 料	4人分	< 調理 >
●たまご…100g（2個） ●粉チーズ…2.4g（小さじ1） ●パン粉…10g（大さじ3） ○たまねぎ…150g（中1/2個） ○にんじん…25g（中1/4本、長さ2cm位） ○豆腐…120g（1/2丁） ○ベーコン…20g（1～2枚） ○粉末パセリ（パセリのみじん切り）…少々 ○コンソメスープの素…5g（小さじ1） ○とりガラスープの素…10g（小さじ2～3） ○塩こしょう…少々		④ 鍋に水を入れる。（700～800ml） ⑤ 切った玉ねぎとにんじんを入れて煮る。 ・中火で、やわらかくなるまで10分位 ⑥ 豆腐とベーコンを入れる。 ⑦ 味付けする。 ・コンソメ、とりガラスープを入れて味付けする。 ⑧ ●印の材料で卵液を作る。 ・卵を溶き、粉チーズとパン粉を混ぜる ⑨ 沸騰させたスープに⑧を入れて、仕上げる。 ・卵液を回し入れ、ふわわりしたら軽く混ぜて、火を止める。塩こしょうで味を調える。
<p>◆ひとことメッセージ</p> ふわふわ卵の秘密はパン粉にあり！ 溶き卵を入れる前にスープを煮立てておくと スープが濁らず、きれいに仕上がるよ。		⑩ お椀やスープ皿に盛り、粉末パセリをふる。 ※生パセリの場合、鍋に入れて火を通しておく。

野菜の切り方

野菜の切り方次第で料理の味や見栄えは変化します。まず、基本を押さえましょう！

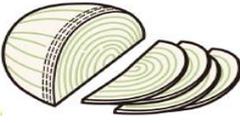


【包丁の持ち方】



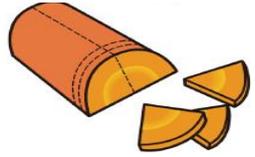
うす切り

薄く切ること。



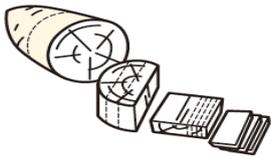
いちょう切り

切り口がいちょうの形に切ること。



たんざく切り

短冊のような薄い長方形に切ること。



細切り・千切り

細切りは薄く切った食材を細く切ること。千切りはさらに細く切る。

