

令和2年度. 8月

* 今回のテーマ *

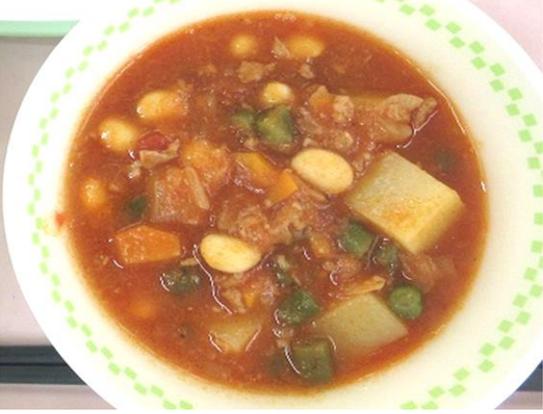
おうちde給食ごはん

夏バテ予防

自分で作れる からだ元気 給食レシピ★パート2★

料理名	夏こそ食べたい! 「豚肉のスタミナ焼き」	
		 <p>◆作り方</p> <p>< 下ごしらえ ></p> <p>① 豚肉の筋に切れ目を入れる。 (肉の筋切り) …脂身と赤身の間にある筋に切れ目をいれ ると、反り返りを防ぎ、食感もよくなる。</p> <p>② にんにくをすりおろし(みじん切りでも良い)、 ●印で調味料を作っておく。</p> <p>◆ひとことメッセージ</p> <p> 疲労回復のビタミンB1たっぷりの豚肉で スタミナアップ! よく漬け込むのがポイント です。鶏肉やサバなどの魚に変えても◎</p>
	材 料	4人分
	<p>○豚ロース肉…60g×4枚 ○白いりごま…適量</p> <p>●砂糖…小さじ1強 ●豆板醤…少々</p> <p>●しょうゆ…小さじ1弱 ●ごま油…少々</p> <p>●にんにく…1かけ(または、おろしにんにく チューブで約4cm)</p>	
	<p>< 調 理 ></p> <p>③ ①の肉を、合わせ調味料に約30分以上よく漬けこむ。 ※急ぐときは、ナイロン袋に入れてよく揉むと柔らかくなる。</p> <p>④ ごまをふり、200℃のオーブンで約15～20分焼く。(フライパンでもOK!) ※中まで火が通っているか確認して盛り付ける。</p>	

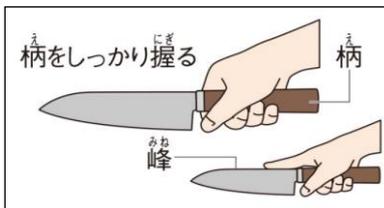
料理名	和えるだけ! 簡単! さっぱり「ゆかりあえ」	
		 <p>◆作り方</p> <p>< 下ごしらえ ></p> <p>① 野菜を切る。 ・キャベツ・・・ざく切り ・きゅうり・・・小口切り ・小松菜・・・2cm幅カット</p> <p>◆ひとことメッセージ</p> <p> 食欲の落ちやすい夏にぴったりの和え物です。ゆかりが効いてさっぱりしています。 お好みの野菜でアレンジ可能です♪</p>
	材 料	4人分
	<p>○キャベツ…80g(大き目の葉1枚)</p> <p>○きゅうり…80g(中1本)</p> <p>○小松菜…40g(1株)</p> <p>●塩…ひとつまみ ●しょうゆ…少々</p> <p>●ゆかり…小さじ1/3</p>	
	<p>< 調 理 ></p> <p>③ キャベツ、小松菜は茹でて水気を切り、冷ましておく。 きゅうりは、塩(分量外)をふって、しばらく置き、水気を絞っておく。</p> <p>④ ③を●印の調味料で和える。 味をみて調節する。</p>	

料理名	<p>トマトと具材のうまみたっぷり！ 「ポークビーンズ」</p>	
		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="829 224 957 257">◆作り方</div> <div data-bbox="1260 224 1468 414">  </div> </div> <p data-bbox="829 257 1037 302">< 下ごしらえ ></p> <ol data-bbox="829 302 1356 649" style="list-style-type: none"> 野菜を切る。 <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ・・・1.5cm角切り にんじん・・・1cm角切り じゃがいも・・・小さめの角切り さやいんげん・・・1cm幅カット 豚肉に下味をつける。 <ul style="list-style-type: none"> 赤ワインかお酒（分量外）をふっておく。
材 料	4人分	
<p data-bbox="829 694 973 728">< 調 理 ></p> <ol data-bbox="829 739 1436 1344" style="list-style-type: none"> 鍋にオリーブ油を入れ、豚肉を炒める。 玉ねぎ、にんじん、水（250～300ml）、とりガラスープを入れて煮る。 <ul style="list-style-type: none"> 中火で、やわらかくなるまで10分位 じゃがいも、水煮大豆、トマト缶を加える。 <ul style="list-style-type: none"> ※乾燥大豆の場合、水で戻してから煮ておく。 ※完熟トマトを角切りして使ってもおいしい。 ●印の調味料を入れて味付けし、煮込む。 さやいんげんを加えて、塩こしょうで味を調える。 <ul style="list-style-type: none"> さやいんげんは、お湯を沸かして茹でておく。 お椀やスープ皿に盛る。 		
<p data-bbox="151 1355 375 1388">◆ひとことメッセージ</p> <div data-bbox="151 1400 295 1556">  </div> <p data-bbox="295 1400 813 1556">豚肉、大豆、たっぷり野菜のうまみを生かした具沢山のスープです。トマトと調味料を入れてよく煮込むのがコツ。味がまるやかに なります。</p>		

【包丁の持ち方】

野菜の切り方★パート2★

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！



猫の手で



半月切り

切り口が半月に切ること。



みじん切り・粗みじん切り

細かく切ること。粗みじん切りは、みじん切りより粗く切る。



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。



輪切り(小口切り)

切り口が輪になるように切ること。

