

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」	
		<b>◆作り方</b> <b>&lt; 下ごしらえ &gt;</b> 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。 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。
		<b>材 料</b> <span style="float: right;"><b>4人分</b></span> ○豚ロース肉…60g×4枚    ○白いりごま…適量 ●砂糖…小さじ1強        ●豆板醤…少々 ●しょうゆ…小さじ1弱    ●ごま油…少々 ●にんにく…1かけ(または、おろしにんにく チューブで約4cm)
<b>◆ひとことメッセージ</b>  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◎	<b>&lt; 調 理 &gt;</b> 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。 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。	

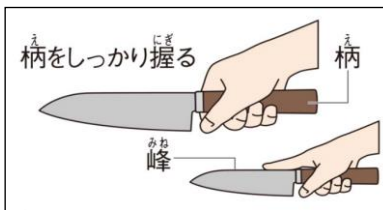
料理名	和えるだけ! 簡単! さっぱり「ゆかりあえ」	
		<b>◆作り方</b> <b>&lt; 下ごしらえ &gt;</b> ① 野菜を切る。 ・キャベツ・・・ざく切り ・きゅうり・・・小口切り ・小松菜・・・2cm幅カット
		<b>材 料</b> <span style="float: right;"><b>4人分</b></span> ○キャベツ…80g(大き目の葉1枚) ○きゅうり…80g(中1本) ○小松菜…40g(1株) ●塩…ひとつまみ        ●しょうゆ…少々 ●ゆかり…小さじ1/3
<b>◆ひとことメッセージ</b>  食欲の落ちやすい夏にぴったりの和え物で す。ゆ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♪	<b>&lt; 調 理 &gt;</b> 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。 ④ ③を●印の調味料で和える。 味をみて調節する。	

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">&lt; 下ごしらえ &gt;</p> <ol data-bbox="829 302 1356 638" style="list-style-type: none"> <li>野菜を切る。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎ・・・1.5cm角切り</li> <li>にんじん・・・1cm角切り</li> <li>じゃがいも・・・小さめの角切り</li> <li>さやいんげん・・・1cm幅カット</li> </ul> </li> <li>豚肉に下味をつける。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>赤ワインかお酒（分量外）をふっておく。</li> </ul> </li> </ol>
材 料	4人分	
<p data-bbox="829 694 973 728">&lt; 調 理 &gt;</p> <ol data-bbox="829 739 1436 1344" style="list-style-type: none"> <li>鍋にオリーブ油を入れ、豚肉を炒める。</li> <li>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"> <li>中火で、やわらかくなるまで10分位</li> </ul> </li> <li>じゃがいも、水煮大豆、トマト缶を加える。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>※乾燥大豆の場合、水で戻してから煮ておく。</li> <li>※完熟トマトを角切りして使ってもおいしい。</li> </ul> </li> <li>●印の調味料を入れて味付けし、煮込む。</li> <li>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"> <li>さやいんげんは、お湯を沸かして茹でておく。</li> </ul> </li> <li>お椀やスープ皿に盛る。</li> </ol>		
<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。

