

## 主食 「おもぶいご飯」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

### <材料(2人分)>

白米	135 g
水(米の1.45倍量)	196 ml
鶏もも肉(皮なし)	20 g
山菜ミックス	20 g
たけのこ(水煮)	15 g
にんじん	10 g
干しいたけ	1 g
さやえんどう	10 g
植物油	小さじ 1/8
A 三温糖	小さじ 1/3
塩	少々
薄口しょうゆ	

### ✿作り方✿

- ① 米は洗い、水加減して炊く。
- ② さやえんどうは色よくゆでて斜め切りにする。
- ③ 干しいたけは水戻しし、干切りにする。
- ④ 鶏肉は小さめのひと口大に、たけのこ(水煮)と にんじんは干切りにする。
- ⑤ 鍋に油を入れ、③、④を炒める。軽く火がとおったら、あらかじめ合わせておいた A を加え、汁気がなくなるまで炒め煮る。
- ⑥ 炊きあがったご飯に⑤を加えて均一に混ぜ合わせる。茶碗に盛り付け、②のさやえんどうを飾る。

## 主菜 「あんかけ焼き豆腐」

### <材料(2人分)>

木綿豆腐	200 g
薄力粉	大さじ 1
植物油	小さじ 1
かに風味かまぼこ	40 g
生しいたけ	20 g
しめじ	20 g
えのきたけ	20 g
だし汁	1/2 カップ
みりん	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 3/4
片栗粉	大さじ 1/2
さやいんげん	1 本

### ✿作り方✿

- ① 豆腐は1丁を4等分に切り、水切りをしておく。
- ② しいたけはスライス、しめじと半分に切ったえのきはよくほぐしておく。いんげんはゆでて斜め切りにする。
- ③ かに風味かまぼこは3cm長さに切り、ほぐしておく。
- ④ 鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れて熱し、②、③の材料を煮る。煮えたら水溶きかたくり粉を入れて、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ 分量の小麦粉をまぶした①を、油を熱したフライパンでこんがり焼き、器に盛って熱いうちに④のあんをかけ、いんげんを散らす。

## 副菜 「かぶの酢みそ和え」

### <材料(2人分)>

かぶ	180 g
かぶの葉	20 g
塩	少々
いりこ	10 g
白ごま	小さじ 1
みそ	小さじ 3/4
砂糖	小さじ 1/2
酢	小さじ 1/2

### ✿作り方✿

- ① かぶは皮をむいて細かい干切り、葉は小口に切り、塩もみして水気を切る。
- ② いりこは頭と内臓を取っておく。
- ③ いりこと白ごまは軽く炒って、すり鉢ですっておく。
- ④ かぶといりこ、白ごま、調味料を合わせる。

## 汁物 「おから汁」

### <材料(2人分)>

おから	40 g
あさり(水煮)	小1/2缶
油揚げ	1/3 枚
葉ねぎ	1/2 本
水	2 カップ
いりこ	10 g
みそ	大さじ 2

### ✿作り方✿

- ① 水にいりこを加え、2～3分沸とうさせて、だしをとる。
- ② おからはすり鉢で軽くすり、あさり(水煮)は汁気を切る。油揚げは熱湯をかけて、油抜きし、細切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に油あげ、あさり、おからの順に加えて、煮立つ直前にみそを溶き入れる。ねぎを加えてすぐに火を止め、器に盛る。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 267 kcal

塩分 0.8 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 151kcal

塩分 1.5 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 55 kcal

塩分 0.5 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 100 kcal

塩分 1.3 g

★使用野菜★

