

主食 「かみかみライス」

★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	120 g
水(米の1.5倍量)	180 g
大豆(水煮)	18 g
ひじき(乾)	2 g
にんじん	18 g
酒	小さじ 1/2弱
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ 1弱
三温糖	小さじ 1/3強
みりん	小さじ 1/3強

✿作り方✿

- ① 白米は洗ってザルに上げておく。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ひじきを水戻しする。
- ④ 炊飯器に材料をすべて入れ、炊き上げる。

主菜 「牛肉と春雨の韓国風炒め物」

★保育所おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

牛スライス肉	60 g
たけのこ(水煮)	14 g
ピーマン	40 g
にんじん	35 g
しいたけ	30 g
春雨(乾)	22 g
ごま油	少々
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1・1/3
塩	少々

✿作り方✿

- ① 牛スライス肉は細切りにする。
- ② ピーマン、にんじん、しいたけは千切りにする。
たけのこは短冊切りにする。
- ③ 牛肉をごま油で炒める。②を入れて調味料で味を整える。
- ④ 春雨を加えて炒め合わせる。

※春雨は時間がたつと水分を含み、柔らかくなり過ぎるため盛り付け直前に入れて、炒めましょう。また、下ゆでしなくても、野菜の水分だけで、十分柔らかくなります。さっと湯どおししておいても構いません。

副菜 「れんこんのおかか煮」

<材料(2人分)>

れんこん	150 g
ごま油	大さじ 1/2
だし汁	125 ml
塩	小さじ 1/6
しょうゆ	小さじ 1
削りがつお	小袋 1/2個
七味唐辛子	少々

✿作り方✿

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。
(れんこんが太い場合は半月切りにする。)
水にさらしてアクを抜き、ザルに上げて水気をきる。
- ② 鍋にごま油を熱してれんこんを入れ、混ぜながら炒める。
だし汁を加えて強火にし、塩としょうゆで味つけをして、時々混ぜながら、汁けがなくなるまで煮る。
- ③ 鍋を火からおろし、削りがつおを加えて、鍋をあおって全体にまぶす。好みに七味唐辛子をふる。

汁物 「白菜のクリームスープ」

<材料(2人分)>

白菜	160 g
ロースハム	2枚
しいたけ	20 g
ごま油	小さじ 1
水	1/2 カップ
固形コンソメ	1/3 個
塩	少々
砂糖	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1/3
にんにく	少々
スキムミルク	12 g
水	1/2 カップ
片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 1

✿作り方✿

- ① 白菜は葉と茎に切り分け、葉はざく切りに、茎は4cm長さの短冊切りにする。ハムも短冊切りにする。しいたけは石づきをのぞき、薄切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、強火で白菜の茎を炒める。茎の表面が透き通ってきたら葉を加え、少ししんなりするまで炒める。
- ③ 水を加えて、沸騰したらコンソメとしいたけを加えて煮る。さらににんにくを入れ、砂糖としょうゆ、塩で味付けをして軽く煮込む。ハムとスキムミルクを溶いたものを入れて温まったら水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 239 kcal

塩分 0.9 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 138 kcal

塩分 0.8 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 85 kcal

塩分 1.0 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 83 kcal

塩分 0.9 g

★使用野菜★

