メニュー紹介レシピ

12月9、23日の給食で子どもたちの人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

◎麻婆だいこん

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	30	①大根はさいの目切りに切り、下茹でする。
大根	45	②玉葱、人参はみじん切りにする。
玉葱	20	③干ししいたけは戻し、みじん切りにする。
人参	10	④にらは3cmくらいに切る。
干ししいたけ	1	⑤鍋に油を熱し、豚挽き肉を炒め、火が通ったら、②、③を加え炒める。
にら	5	⑥⑤に①の大根を加え全体に油が回ったら、ひたひたの水を加え、調味料(コンソメ、みそ、醤油、酒、三温糖)を加え煮込む。
油	0.5	
コンソメ	0.5	⑦大根に味がしみたら、④のにらを加えさっと煮る。
みそ	2.5	⑧水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
醤油	2	
酒	1.5	★とろみ具合は個々のお好みで調整して下さい。
三温糖	1	★旬の大根を使いさっぱりした味付けです。
片栗粉	3	

◎ふっくら卵焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
卵	35	①アラスカは細かく裂く。あさつきは小口切りにする。
アラスカ	7	②玉葱、人参はみじん切りにして、フライパンで炒める。
あさつき	3	③ボウルに卵を割りほぐし、調味料(鶏ガラ、塩)を加え混ぜる。
玉葱	20	④③に①、②を合わせる。
人参	10	⑤深型天板にクッキングシートを敷き、④を流し、180℃に温めたオーブンで25分位しっかり焼く。
鶏がら	0.2	
塩	0.1	⑥人数分に切り分ける。

◎ほうれん草のごま和え

食品名	1人分(g)	調理方法
ほうれん草	25	①ほうれん草は茹でて、冷水で洗い、絞り、食べやすい長さに切る。
もやし	10	②もやしも茹でて、冷まし、食べやすい長さに切る。
ごま	2	③ごまは乾煎りする。
醤油	2	④①、②、③を合わせ、調味料(醤油、三温糖)で和える。
三温糖	1.5	

◎みかん　1/2切

おやつ

◎大塚人参ご飯

食品名	1人分(g)	調理方法
米	35	①米は洗い、釜に入れ、普通の水加減にしておく。
大塚人参	12	②大塚人参、生しいたけ、油揚げはせん切りにする。
生しいたけ	5	③①に調味料(醤油、酒、塩)を加えて混ぜ、ちりめんじゃこ、しいたけ、油揚げ、大塚人参の順にのせ、炊く。
油揚げ	2	
ちりめんじゃこ	3	
醤油	3	★市川三郷町大塚地域で収穫された大塚人参です。地産地消で子どもたちに伝えていきたい郷土料理です。
酒	1	
塩	0.2	

◎牛乳　130cc

⇒ 12月16日(火)のクリスマスメニューです。
- ツナとトマトのスパゲティー
- 鶏手羽の照り焼き
- ポテトサラダ
- 竹輪チーズ
- 野菜スープ
- 青りんごゼリー

おやつ
- マシュマロコーンフレーク
- 麦茶