



休校により季節の食材を使って給食を提供することができず残念に思っています。今月は、4月5月の給食から簡単にできるものを選んでみました。

Let's トライ

おうちで、給食メニュー

ごぼうのハヤシライス

5月27日実施予定でした。



【材料4人分】

ごはん	4杯
牛肉スライス	200g
炒め油	大さじ1/2
赤ワイン(料理酒)	大さじ2
ごぼう(1/2本)	120g
玉ねぎ(1個)	250g
にんじん(1/3本)	100g
塩・こしょう	少々
ハヤシルウ	1/2箱
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
水	300CC
砂糖	味をみて小さじ1
グリーンピース	好みで

【作り方】

- ① ごぼうは半月5mm(もしくは小さめのさがき)に切り水にさらす。(倉敷ごぼうなら不要:さらしすぎると風味がなくなる。)
 - ② 玉ねぎは半分に切り5mm幅くらいの薄切りに、にんじんは、5mmくらいのいちょう切り。
 - ③ 食べやすく切った牛肉を塩こしょうで炒め、赤ワインもしくは、酒を加え、ごぼう、にんじん、玉ねぎの順に炒め、水を加えて煮る。
 - ④ 材料が煮えたら火を止めハヤシルウを入れ、溶かし、再び火をつけてケチャップ、ソースで味を整え、好みでグリーンピースや枝豆を入れる。酸味が強ければ砂糖を入れる。
- ※ サラダと季節の果物を組み合わせます。

魚(あじ)のみそだれ

4月14日実施しました。

【材料4人分と作り方】

あじ(70g程度の切り身)をうすく塩をして素焼きにします。

赤味噌大さじ2、**砂糖**大さじ3、**水**大さじ2を耐熱容器に入れよく混ぜラップをふんわりとして、電子レンジで加熱。焼けた魚の皮を下にしてその上にみそだれと**すりごま**をかけます。



ジャーマンポテト

5月7日実施予定でした。

【材料4人分】

新じゃがいも	4個
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
炒め油	小さじ1
塩・こしょう	少々



【作り方】

- ① ジャがいもは、きれいに洗って、皮付きのままラップを一個一個包んで電子レンジで3分、ひっくり返してさらに3分加熱。中まで柔らかくなったか、つまようじをさして確かめる。（熱いのでやけどに注意！）ラップを取り、放射状のくし型に切る。
 - ② 玉ねぎは、5mmの薄切り、ピーマンは、種を取って千切り。
 - ③ フライパンに油を温め、玉ねぎとピーマンを炒め、しんなりしたら、①のじゃがいもを入れて、じゃがいもが壊れないようにまぜ、塩こしょうで味付け。
- ※ 野菜スープと焼きフランクフルトを組み合わせます。

豚丼

5月19日実施予定でした。

【材料4人分】

ごはん	4杯
豚ももスライス	200g
にんにく（みじん切り）	1かけ
しょうが（みじん切り）	大さじ1
炒め油	大さじ1/2
料理酒	大さじ2
ごぼう（1/2本）	120g
玉ねぎ（1個）	250g
砂糖（できれば三温糖）	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
水	100CC
青ねぎ	2本
七味	少々

【作り方】

- ① ごぼうは半月5mm（もしくは小さめのさがき）に切り水にさらす。（倉敷ごぼうなら不要：さらしすぎると風味がなくなる。）
 - ② 玉ねぎは半分に切り5mm幅くらいの薄切り
 - ③ 食べやすく切った豚肉をにんにく、しょうがで炒め、酒を加え、ごぼう、玉ねぎの順に炒め、水と調味料を加えて煮る。
 - ④ 味をみて、小口切りにしたねぎを入れる。食べるときに好みで七味をかける。
- ※ 切り干し大根を使ったみそ汁、季節の果物を組み合わせます。

野菜がどうしても不足がちです。どんぶりものなどに入れるとたくさん食べられます。同じ材料でも（ごぼうのハヤシライスと豚丼）味付けで違うものになります。ご家庭での食事のヒントになれば嬉しいです。