

ランチタイム 宮田小学校



エネルギー
655kcal
たんぱく質
21.4g
脂質
17.0g
食塩相当量
2.6g



《栄養士さんからの一口メモ!》より

なすの中華あんかけとキャロットゼリーは、健康委員会で考えたメニューです。全校の児童に答えてもらったアンケートで、苦手な人が多かった「なす」と「にんじん」を使用しました。

なすはごはんと一緒に食べやすいように「中華あんかけ」に、にんじんはすりおろしてゼリーにしました。苦手な子もチャレンジしてくれました。

みそポテトは埼玉県秩父地方の郷土料理です。じゃがいもに衣をつけて揚げて甘い味噌のたれをかけます。もう一口食べたくなる、後をひくおいしさです。



スクールランチだよりでは、各学校の
おすすめ献立を紹介しています。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



《レシピ ※材料はおよそ給食の4人分です》

【なすの中華あんかけ】

なすはあんかけにして、食べやすく工夫しました。

(材料)

- ・いか(短冊) 20g
- ・豚肉こま切り 35g
- ・生姜(みじん切り) 少々
- ・ねぎ(みじん切り) 少々
- ・油 大さじ1
- ・白菜(短冊) 120g
- ・なす(厚いちょう) 40g
- ・茹で筍(短冊) 40g
- ・にんじん(短冊) 30g
- ・小松菜 30g
- ・しめじ(石づきを取ってほらす) 15g
- ・生揚げ(色紙) 140g
- ・水 80g
- ・チキンブイヨン 少々
- ・しょうゆ 大さじ1と1/3
- ・オスターソース 小さじ1弱
- ・塩 少々
- ・ごま油 少々

水
溶
き
片
栗
粉

- ・こしょう 少々
- ・上白糖 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 大さじ1

(作り方)

- ① 小松菜はゆでて水にとり、絞り2cmに切る。
- ② 生揚げは湯をかけ油抜きをし、色紙に切る。
- ③ 鍋に油をひき生姜・葱を炒め、肉を加え炒める。
- ④ 人参・筍・しめじ・なす・白菜の芯を炒める。
- ⑤ 水・調味料を加え煮る。
- ⑥ 白菜の葉・小松菜を加え火を通す。
- ⑦ 水と片栗粉を混ぜ、⑤に加えてろみをつける。
- ⑧ ごま油を加える。

※ 水分は様子を見て足りないようでしたら加えて下さい。

【みそポテト】

油で揚げたポテトにみそだれをかけた埼玉県秩父地方の名物です。

(材料)

- ・じゃがいも 240g(中2個)
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量
- ・みそ 大さじ1
- ・三温糖 大さじ1と半分
- ・水 大さじ1
- ・青のり 少々

み
そ
だ
れ

- ① じゃがいもは皮をむき、厚いちょう切りにする。水にさらす。水気をきる。
- ② じゃがいもに片栗粉を薄くまぶし、180度に熱した油で柔らかくなるまで揚げる。
- ③ みそだれの調味料を鍋に入れて火にかける。よく混ぜて味を調える
- ④ ②に③のたれをかける。