

スクールランチだより №69

市川市教育委員会 保健体育課

《レシピ》 (分量: 4人分) (切り方) (作り方)

【新じゃがいものそぼろ煮】

鶏ひき肉	80g	乱切り
新じゃがいも	160g	乱切り
にんじん	60g	乱切り
干ししいたけ	1枚	みじん切り
たけのこ水煮	40g	乱切り
新たまねぎ	120g	乱切り
冷凍グリンピース	10g	
三温糖	大さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ1、小さじ1弱	
本みりん	小さじ1強	
清酒	小さじ1/2	
水	100c.c	
さばぶし	3g	
かたくり粉	小さじ1	
水	小さじ1	

- ① さばぶしと水でだしをとる。
- ②だし汁に肉をいれほぐし、火が通ったらあくを取り、調味料を入れる。
- ③ ②に野菜、具を入れて煮込む
- ④ グリンピースをゆでておく。
- ⑤ 最後に水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ゆでたグリンピースを飾る

※新じゃがいも、新たまねぎがなければ、通常のもので代用可

【鮭のみぞマヨネーズ焼き】

鮭	40g × 4切れ
下味	少々
白ワイン	小さじ1強
西京みそ(白みそ)	大さじ1/2
みりん	小さじ1弱
マヨネーズ	20g
えのきだけ	10g
パセリ(粉)	少々

- ① 鮭は塩と酒で下味をつける。
- ② みそなどの材料をすべて混ぜ、鮭の表面に乗せ、オーブンで焼く。

【キャベツの梅かつお和え】

キャベツ	100g	千切り
もやし	40g	
かつおぶし(糸削り)	10g	
こいくちしょうゆ	大さじ1/2	
練り梅	小さじ1	
上白糖	小さじ1強	

- ① 野菜はゆでてから冷ます。
- ② かつおぶしは乾煎りする
- ③ 調味料を合わせ、①、②と共に和える。

※ 調味料はお好みで調節してください。



南行徳小学校

ランチタイム



エネルギー	555kcal
たんぱく質	25.2g
脂 質	16.1g
食塩相当量	1.8g

ごはん 鮭のみぞマヨネーズ焼き キャベツの梅かつお和え 新じゃがいものそぼろ煮 牛乳

※5/28実施

《栄養士からの一口メモ》

今日は和食献立です。昔からの食に関する習慣を、「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、たくさんの種類があります。また、いろどり・味わい・香り・音など、楽しみ方もたくさんあります。

新じゃがいものそぼろ煮は、旬の新じゃがいも・新玉ねぎをたくさん使っています。出汁を効かせ、彩りも工夫しました。甘辛く味付けすることで、ご飯が進みます。

和え物は梅風味でさっぱりと食べられるようにしました。



今年度も各学校の
おすすめ献立を紹介しています。
是非、ご家庭でも作ってみてください。