

スクールランチだより No.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	
新じゃがいも	160g	乱切り
にんじん	60g	乱切り
干しいたけ	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
冷凍グリーンピース	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	100cc	
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、ゆでたグリーンピースを飾る

※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

【鮭のみそマヨネーズ焼き】

下味	鮭	40g × 4切れ
	塩	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 鮭のみそマヨネーズ焼き 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。