

スクールランチだより No.76

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)

【カレー麻婆】

豚ひき肉	60g	
しょうゆ	小さじ2/3	
酒	小さじ1/2	
上白糖	少々	
まめプラスミンチ※	3g	水戻し
レンズ豆	6g	下茹で
ごま油	小さじ1/2	
にんにく	3g	みじん切り
しょうが	3g	みじん切り
にんじん	60g	粗みじん切り
玉ねぎ	80g	粗みじん切り
エリンギ	30g	粗みじん切り
にら	15g	1cm長さ
押し豆腐	300g	角切り
水	100cc	
カレー粉	小さじ3/4	
ブイヨン	30g	
しょうゆ	小さじ2.5	
砂糖	小さじ2.5	
赤みそ	小さじ1	
オイスターソース	小さじ1	
酒	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	
水	小さじ4	
ごま油	小さじ1/2	

※まめプラスミンチは、そぼろ状の大豆ミートです。

【お麴のラスク】

小町麴	5g
有塩バター	大さじ1.5
グラニュー糖	大さじ1.5



※ 調味料はお好みで調節してください。

- ① 肉に下味をつける。
- ② レンズ豆を下茹でする。
- ③ ごま油でにんにく、生姜を炒め、香りを出す。
- ④ 肉、まめプラスミンチを炒める。
- ⑤ にんじん～エリンギ、レンズ豆を入れ、水を加えて煮る。
- ⑥ 調味し、豆腐を加える。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、にら、ごま油を入れる。

大町小学校

ランチタイム



麦ごはん カレー麻婆 ひじきとツナのサラダ
お麴のラスク 牛乳



エネルギー
588kcal
たんぱく質
27.0g
脂質
20.9g
食塩相当量
1.8g

※6/23実施

《栄養士からの一口メモ》

今日は、大町小学校のみんなも大好きな「お麴のラスク」です。お麴とは、どのような食べ物でしょう？お麴は、すまし汁に入っていたり、すき焼きなどの具に使われたりすることが多いです。材料は小麦粉と塩と水でできています。

「お麴」と一口にいっても、いろいろな種類があります。今日食べているのは、一般的な小町麴です。このほかにも、車麴、仙台麴、てまり麴など100種類くらいあるそうです。

お菓子の麴菓子の原料も、今日食べているのと同じお麴です。お麴のラスクは、溶かしたバターと砂糖をからめて、低温のオーブンでじっくりと焼き上げます。お菓子のラスクと同じ感覚で、カルシウムや良質のたんぱく質がとれるなんて、うれしいですね。牛乳と一緒においしくいただきます。



今年度も各学校の
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。