

給食センターからこんにちは

4月の小学校の献立より...



☆平成 23 年 4 月 22 日(金)の給食紹介☆

小学校

エネルギー: 647kcal たんぱく質: 22.6g

★ごはん

☆さばの味噌煮

★じゃがいもの揚げ煮

☆なめこ汁

★牛乳(ミルメークいちご)

給食の準備

クラスの友達の給食を配る、大切なお仕事をする「給食当番」。

きちんとした身支度をして、給食当番をしましょう。

当番ではない人も、手をきれいに洗って、みんなで協力して準備をしましょう。



給食レシピ紹介

～じゃがいもの揚げ煮～

じゃがいもにひと手間かけて作るメニューです。揚げることで、煮くすれしにくく、またホクホクした食感がおいしい煮ものです。ぜひお試しください。

材料(4人分) つけあわせ量

・	じゃがいも	200g (中1個)
・	揚げ油	
・	にんじん	30g (1/6本)
・	つきこんにゃく	140g
・	さやいんげん	30g (3本)
調味料	砂糖	19g (大さじ1弱)
	しょうゆ	15g (大さじ1弱)
	みりん	4g (小さじ1弱)
	和風だし	少々
	塩	少々

作り方

① 下準備

じゃがいも→拍子木切り

にんじん→せん切り

つきこんにゃく→ゆでて、3cmカット

さやいんげん→すじとりゆでて、3cmカット

② じゃがいもを素揚げする。

③ 鍋に調味料を入れ、煮立たせる。

④ ③へにんじん、つきこんにゃくを入れる。

⑤ 火が通り、味がついたら、仕上げにさやいんげん、じゃがいもを加えて混ぜ、なじんだらできあがり。

