今日の献立

三色そぼろ丼・やさいのゴマ酢あえ・豚汁

＜一口メモ＞

給食では、1 回で 10 品目以上を摂取できるように献立を作成しています。主菜や副菜で補えない栄養素を具だくさんの味噌汁やスープで補っています。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。

献立名	材料		二人分	作り方
三色そぼろ丼	米		1合	① 米を研ぎ、普通設定の 1 合分の水を入れ、炊く。 ＜Ⓐ:たまごそぼろ＞ ② だし汁に三温糖・塩を入れて溶かす。 ③ ②に割卵してほぐした卵をいれてよく混ぜる。 ④ フライパンに油をひき、卵を入れ、泡だて器で混ぜながらそぼろ状になるまで加熱する。 ＜Ⓑ:鶏そぼろ＞ ⑤ フライパンに鶏ひき肉とすりおろししょうがを入れて炒める。 ⑥ ①に調味料を加え、水分がとぶまで泡だて器で加熱する。 ⑦ さやいんげんを斜め小口に切り、さっと茹でて水冷する。 ⑧ 器にごはんを盛り、たまごそぼろ・鶏そぼろ・さやいんげんを盛り付ける。 ※たまごのだし汁は、水や酒などで代用できます ※給食では、鶏ひき肉をツナ缶にして作ることもあります。
	水			
	油	Ⓐ	小さじ 0.5	
	たまご		1 個	
	三温糖		小さじ1	
	塩		ひとつまみ	
	だし汁		小さじ1	
	鶏ひき肉	Ⓑ	20g	
	しょうが		小さじ 0.5	
	酒		小さじ 0.5	
	三温糖		小さじ1	
	醤油		大さじ1	
	さやいんげん		2 本	
野菜のごま酢あえ	キャベツ		2 枚	① キャベツ・・・短冊切り にんじん・・・千切り ② 野菜を茹で、水で冷し、水気をしぼる。 ③ Ⓐの調味料を火にかけ、塩が溶けたら、すりごまを入れて火を止める。 ④ ③を冷やす。 ⑤ ②と④を和える。 ※給食では、副菜に使うもやしは、細胞を壊さず、食感が残るように水から茹でています。 ※キャベツを小松菜に代えても作れます。
	にんじん		1／8本	
	もやし		1／2袋	
	三温糖	Ⓐ	ひとつまみ	
	塩		ひとつまみ	
	酢		小さじ1	
	しょうゆ		小さじ 0.5	
	白すりゴマ		小さじ1	