

11月 おすすめメニュー

季節の食材を使ったメニューを紹介します。



【大学芋】

〈材料〉

さつまいも	中2本	} A	揚げ油	適量	} B
水	50cc		熱湯	10cc	
酢	小さじ1/4		水あめ	50g	
みりん	大さじ1/2		しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	50g		塩	少々	

〈作り方〉

- ① Aの材料を火にかけて、弱火で鍋をゆすりながら5分煮詰める。
- ② 色が濃くなり、泡が大きくなってきたら火からおろして熱湯を入れる。
- ③ Bの材料を加えて火にかけてひと煮立ちさせ、水あめが溶けたら蜜のできあがり。
- ④ さつまいもを乱切りし、160℃の油で竹串が通るまでじっくり揚げる。
- ④ 油をよく切って、蜜を絡めて完成。

蜜の量は少し多めに仕上がります



12月 おすすめメニュー

給食の献立の中から、家庭でも簡単に作れるおすすめメニュー・食材を紹介します。

〈12月16日の献立〉

- ・ごはん
- ・白身魚のレモン焼き
- ・切り干し大根のベーコン煮
- ・やかましいみそ汁



12月16日の給食には、「切り干し大根のベーコン煮」が登場しました。切り干し大根は、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維が豊富です。ベーコンと煮ることで子どもも食べやすいように工夫しました。切り干し大根はトマトジュース、コンソメなどを使うと洋風のおかずにもなりますよ♪

給食レシピ紹介

〈材料（4人分）〉… 作りやすい量

切り干し大根	25g	
ベーコン	1パック	(4枚)
さつま揚げ	1/2枚	(約20g)
にんじん	中1/2本	(約40g)
さやいんげん	10本	(約30g)
こいくちしょうゆ	小さじ1	(約6g)
砂糖	小さじ1	(約2g)

【切り干し大根のベーコン煮】

〈作り方〉

- ① 切干大根は水で洗い、水で戻して水気を絞る。
- ② ベーコンを1cm幅、さつま揚げは細切り、にんじんを千切り、さやいんげんを3cm幅に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、具材をすべて入れて炒める。全体に油が回ったら水大さじ4と調味料を加え、水気がほとんどなくなるまで煮る。