

7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。



〈7月11日の献立〉

- ・ごはん
- ・あつやき玉子
- ・きゅうりのすのもの
- ・サマー肉じゃが
- ・牛乳



7月12日の給食は、「サマー肉じゃが」でした。サマー肉じゃがには、疲れをとる効果のあるビタミンB1の多い豚肉や、夏野菜であるえだまめ、とうもろこしが入っています。また、カレー味にすることで、夏の暑い日でも食べやすい味付けにしています。

給食レシピ紹介 【サマー肉じゃが】

〈材料 (2人分)〉

豚肉	120g	
おろししょうが	少々	
おろしにんにく	少々	
<u>じゃがいも (乱切り)</u>	中2個 (200g)	
たまねぎ (スライス)	中1個 (160g)	
にんじん (厚めいちょう)	1/4本 (40g)	
<u>しらたき (4cm幅)</u>	40g	
<u>生揚げ (さいの目)</u>	1/5丁 (40g)	
えだまめ	10g (20粒くらい)	
コーン缶	10g	
砂糖	小さじ2強 (8g)	} A
こいくちしょうゆ	小さじ2 (12g)	
うすくちしょうゆ	小さじ1弱 (4g)	
みりん	小さじ1/2 (3g)	
カレールウ (刻んでおく)	12g (1/2かけ)	
カレー粉	少々	



〈作り方〉

- ① 具材を切る。
- ② 鍋に油をひき、おろししょうが、にんにくを入れる。続いて、豚肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしてきたら、水240ml (記載外) を入れ、残りの具材 (下線) を入れ、あくを取りながら煮込む。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、Aを入れ、さらに煮込む。
- ⑤ 最後に、カレールウを入れ、溶けたらカレー粉を入れ、完成。

給食では、様々な食材を使っていますが、ご家庭で作るときには、家にある食材でアレンジしてもおいしく作れます！