

5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。

〈5月12日の献立〉

・ごはん

・さばの塩焼き

・切り干し大根のソース炒め

・鶏肉と野菜のすまし汁



5月12日の給食には、「切り干し大根のソース炒め」が登場しました。切り干し大根にはカリウムやカルシウムといったミネラルが豊富に含まれています。また、食物繊維も含まれ、お腹の調子を整える働きがあります。切り干し大根は和風な味付けで食べる機会が多いかと思いますが、今回は焼きそば風にソース味に仕上げました。子どもたちにとっても食べやすい味付けになっていると思います♪

給食レシピ紹介

〈材料（4人分）〉… 作りやすい量

切り干し大根	16g
豚肉（小間切れ）	20g
さつま揚げ	長方形 1/7枚（約8g）
もやし	1/6袋（約32g）
キャベツ	葉2枚（約56g）
にんじん	小 1/5本（約12g）
小ねぎ	6本程度（約8g）
サラダ油	小さじ 1/2強（約2.4g）
お好み焼きソース	小さじ 2（約13g）
こいくちしょうゆ	小さじ 1/3（約2.1g）
酒	少々

【切り干し大根のソース炒め】

〈作り方〉

- ① 切り干し大根を軽く水でもどしておく。
- ② さつま揚げは細切り、キャベツは2cm幅のスライス、にんじんは千切り、小ねぎは小口切りに切っておく。
- ③ フライパンに油をひき、①と②の小ねぎ以外の具材を炒める。全体に火が通ったらお好み焼きソース、こいくちしょうゆ、酒で味を整える。
- ④ 小ねぎを入れて、完成！

給食で提供した分量で載せています。
たまねぎなどをいれても、美味しく仕上がります。

