



# 給食だより



## 12月



沼田小学校給食だより 令和2年12月2日

給食のレシピについての質問もたくさんいただきました。簡単に作れるものも多いので、ぜひ作ってみてください。

### <ししゃもバーベキューソース>6人分

- ・子持ちししゃも . . . 12尾
- ・かたくり粉 . . . 少々
- ・にんにくすりおろし . . . 1/2かけ
- ・りんごすりおろし . . . 50g
- ・酒 . . . 小さじ1
- ・さとう . . . 小さじ1
- ・しょうゆ . . . 大さじ1



- ① ししゃもにかたくり粉をつけ、油で揚げる。
- ② にんにく、りんご、酒、さとう、しょうゆを加熱し、ソースを作る。

### <カレースープ>6人分

- ・とりもも肉 . . . 150g
- ・にんじん . . . 100g
- ・たまねぎ . . . 200g
- ・じゃがいも . . . 2ヶ
- ・キャベツ . . . 2枚
- ・コンソメ . . . 6g
- ・カレー粉 . . . 少々
- ・塩 . . . 1.8g
- ・こしょう . . . 少々



- ① にんじん、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは半分に切り、横に切ってからスライスする。  
とり肉はひと口大、キャベツは短冊切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、かたいものからゆでる。材料がやわらかくなったら、調味料を入れる。

### <ココア揚げパン>6個分



- ・コッペパン . . . 6個
- ・ミルクココア (パウダー) . . . 30g  
※顆粒状のものだと付きにくいです。
- ・さとう . . . 35g

- ① パンを油で揚げる。
- ② ココアとさとうを混ぜ、揚げたてのパンにまぶしつける。

### <フライドチキン>6人分

- ・鶏もも肉 . . . 50g 6ヶ
- ・しょうゆ . . . 大さじ1
- ・塩 . . . 小さじ1
- ・オールスパイス . . . 少々
- ・にんにくすりおろし . . . 1かけ分
- ・こしょう . . . 少々
- ・酒 . . . 小さじ1
- ・小麦粉 . . . 大さじ3



- ① 鶏肉にAをもみこみ、30分ほどおく。
- ② ①に小麦粉をつけ、油で揚げる。

### <鶏のみそにんにく焼き>6人分



- ・鶏もも肉 . . . 50g 6枚
- ・にんにくすりおろし . . . 1かけ
- ・みそ . . . 30g
- ・みりん . . . 大さじ2
- ・さとう . . . 小さじ1と1/2

- ① Aを合わせ、鶏肉をつけこむ。(約30分)
- ② グリルか魚焼きグリルで焼く。

### <チンジャオロース> 6人分

- ・豚肉 …… 150g
- ・ピーマン …… 3ヶ
- ・にんじん …… 50g
- ・たけのこ …… 100g
- ・にんにく …… 1ヶ
- ・しょうが …… 1かけ
- ・ごま油 …… 小さじ1
- ・オイスターソース …… 小さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・こしょう …… 少々
- ・かたくり粉 …… 小さじ2



- ① 豚肉は、ほそ切りか細切れにする。ピーマン、にんじん、たけのこは千切りにする。
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、しょうが、にんにくを炒める。肉、にんじんを入れ炒める。
- ④ ピーマン、たけのこを入れ炒め、調味する。最後に、水溶きかたくり粉を入れ、とろみをつける。

### <焼き肉> 6人分

- ・豚もも肉 …… 400g
- ・酒 …… 小さじ1
- ・しょうがみじん切り …… 1かけ
- ・にんにくみじん切り …… 1かけ
- ・玉ねぎ …… 1/4ヶ
- ・さとう …… 小さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1と1/2
- ・みりん …… 小さじ2
- ・酒 …… 大さじ1
- ・こしょう …… 少々
- ・ごま油 …… 小さじ1

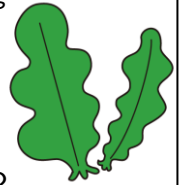


A

- ① 豚肉に酒をふっておく。
- ② たまねぎは、スライスする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。たまねぎを入れ炒める。
- ④ Aを入れ、調味する。

### <海藻サラダ> 6人分

- ・海藻ミックス (乾燥) …… 8g
- ・きゅうり …… 60g
- ・にんじん (せん切り) …… 30g
- ・ブロッコリー …… 150g
- ・ホールコーン …… 50g
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・酢 …… 小さじ2
- ・さとう …… 小さじ1/2
- ・サラダ油 …… 小さじ1



- ① 海藻は水でもどし、水をきっておく。
- ② 野菜は食べやすく切り、ブロッコリーとにんじんはゆでて冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせ、材料を和える。

### <キムチごはん> 6人分

- ・ごはん …… 6人分
- ・白菜キムチ …… 120g  
(メーカーによって辛みが違うので調整してください。)
- ・豚肉 …… 120g
- ・にら …… 20g
- ・にんじん …… 60g
- ・生姜 …… 1かけ
- ・さとう …… 2g
- ・しょうゆ …… 18g
- ・ごま油 …… 6g



- ① キムチは食べやすく切る。にんじんは千切り、にらは2cm、生姜はみじん切りにする。
- ② ごま油で生姜、にんじん、豚肉、キムチを炒める。
- ③ さとう、しょうゆで調味し、ニラを加え軽く炒める。
- ④ ごはんに混ぜる。

調味料は、味を見て調整してください。  
みそラーメン・さつまいもと大豆のカリカリ揚げ・道産子汁は次号で紹介させていただきます。