



きゅうしょくだより

令和2年4月30日
江東区立有明小学校

いよいよゴールデンウィークですが、今年^{ことし}はいつもと違った過ごし方^{ちがひ}になりそうです。
給食^{きゅうしょく}の人気メニュー^{にんき}の作り方^{つく}を紹介^{しょうかい}します。興味^{きょうみ}のある人は、お家^{うち}の人と一緒に^{いっしょ}作^{つく}てみましょう。

きゅうしょく にんき しょうかい 給食の人気メニューを紹介！



じゃがいものきんぴら炒め^{いた} (4人分^{にんぶん}) フライドポテトとおそうざいのきんぴらで簡単^{かんたん}に！

〈材料〉

- ・油^{あぶら} 小さじ1
- ・豚肉薄切り^{ぶたにくすぎ} 30g
- ・ごぼう 45g
- ・にんじん 45g
- ・こんにゃく 80g
- ・揚げ油^{あぶら} 適量^{てきりょう}
- ・じゃがいも 中2個
- ・砂糖^{きとう} 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・七味唐辛子^{しちみつがらし} 少々
- ・白ごま^{しろ} お好みで

〈作り方〉

- ① 豚肉^{ぶたにく}は、1cmに切る。
- ② ごぼうは、さがき、にんじんは千切り^{せんぎ}、こんにゃく、じゃがいもは拍子切り^{ひょうしぎ}にする。
- ③ じゃがいもは、油^{あぶら}で素揚げ^{すあ}げる。
- ④ 油^{あぶら}を熱^{ねつ}し、豚肉^{ぶたにく}を炒め^{いた}め、色^{いろ}が変わ^かったら、ごぼう、にんじんを炒め^{いた}め、こんにゃくを^{くわ}えて、さらに炒め^{いた}める。
- ⑤ 調味料^{ちようみりよう}を加え^{くわ}、味^{あじ}をつける。
- ⑥ 最後に、揚げたじゃがいも^{しちみつがらし}、七味唐辛子^{しろ}、白ごま^{くわ}を加える。

おそうざいの「きんぴら」と冷凍^{れいとう}のフライドポテト^{やく}（焼く場合は、油^{あぶら}をまわしてから）を合わせても！
ファストフード店^{てん}で、塩なしのポテト^{たの}を頼むこともできるようです。



ナムル (4人分)

給食^{きゅうしょく}で人気^{にんき}の野菜料理^{やさいりょうり}のひとつです。

〈材料〉

- ・油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・にんにく 小さじ1/2
- ・にんじん 12g
- ・もやし 200g
- ・小松菜^{こまつな} 40g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩^{しお} ひとつまみ
- ・トウバンジャン 少々
- ・白ごま^{しろ} 小さじ2

〈作り方〉

- ① にんじんは千切り^{せんぎ}、小松菜^{こまつな}は4cmに切る。
- ② もやし、にんじん、小松菜^{こまつな}をゆでて、水^{みず}をよく絞^{しぼ}る。
- ③ 油^{あぶら}とごま油^{あぶら}、にんにく^いを入れて弱火^{よわび}にかける。香り^{かお}が立^たってきたら火^ひを止め、調味料^{ちようみりよう}、野菜^{やさい}を入れて和^あえる。
- ④ お好み^{この}で、ごま^かをかける。

* 給食^{きゅうしょく}では、調味料^{ちようみりよう}を全て加熱^{すべ}していますが、加熱^かしなくても大丈夫^{だいじょうぶ}です。



* 学校のHP『給食情報→令和2年度献立表→給食レシピ』に、他の給食メニューも掲載しています。