

# 《給食献立の紹介》

## 『かじきとポテトのごまあえ』



川口市マスコット「きゅほらん」



### 《献立名》

わかめうどん・牛乳  
かじきとポテトのごまあえ

### 《ワンポイント》

甘辛いタレを絡めることによって、魚が苦手な人でも食べやすくなっています。  
「かじき」だけではなく、他の魚を使用してもおいしく作ることができます。

### 《材料 4人分》

〔	かじき（角切り）	140g
	片栗粉	大さじ2
〔	揚げ油	適量
	じゃがいも（いちょう切り）	中1個
〔	揚げ油	適量
	さとう	大さじ1と小さじ1
A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	白ごま（炒る）	大さじ2

### 《作り方》

- ① かじきに片栗粉をまぶす。
- ② ①とじゃがいもをそれぞれ油で揚げる。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、火にかけひと煮立ちさせタレをつくる。
- ④ ②・③と白ごまを和える。

## 『ニョッキの豆乳クリームスープ』



### 《献立名》

チキンピラフ・牛乳  
ニョッキの豆乳クリームスープ

### 《ワンポイント》

豆乳を使用し、牛乳が飲めない人でも食べられるように工夫しています。ニョッキは入れずに豆乳クリームスープでもおいしく食べられます。

※プールのマニエ…とろみをつけるために、小麦粉とバターを練り合わせたものです。給食では、乳アレルギーを考慮して油を使用しています。

※どちらの献立も、家庭でつくりやすいように変更しております。

### 《材料 4人分》

	ポテトニョッキ	80g
	豚もも肉（こま切れ）	40g
	たまねぎ（スライス）	小1個
	にんじん（せん切り）	1/4本
	油	小さじ1/2
A	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	コンソメ	小さじ1
B	油	大さじ1と小さじ1
	小麦粉	大さじ1と小さじ2
	豆乳	240cc
	水	240cc
	パセリ	少々

### 《作り方》

- ① ボウルにBの油を入れ、小麦粉を少しずつ加えてよく混ぜ、プールのマニエをつくる。
- ② 鍋に油をひき、豚もも肉・たまねぎ・にんじんを炒め、分量の水で煮る。
- ③ 材料がやわらかくなってきたら、Aの調味料を入れる。
- ④ ③にニョッキを入れ、豆乳・①を加えてとろみがでるまで煮る。
- ⑤ ④にパセリを入れる。