

《給食献立の紹介》

毎日の献立の中から、人気のメニューのレシピを紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

あじの香味ソース



ごはん・牛乳・ピリ辛みそ汁
あじの香味ソース・ミニトマト

ほかにもこんなソースがあります。

★レモン風味（4人分）

・砂糖	小さじ4	・しょうゆ	小さじ2
・レモン汁	小さじ1強	・水	大さじ1

★梅香ソース（4人分）

・しょうゆ	小さじ2	・みりん	小さじ1弱
・しょうが（みじん）	少々	・練り梅	大さじ1/2
・酒	小さじ1	・砂糖	大さじ1強
・水	大さじ1		

《材料 4人分》

あじ（3枚おろし）	2尾分	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
長ねぎ（小口切り）	大さじ2	
にんにく（みじん切り）	小さじ1/2	
しょうが（みじん切り）	小さじ1/2	
油	少々	
A {	しょうゆ	大さじ1弱
	砂糖	大さじ1強
	酢	大さじ1強
	水	大さじ2

《作り方》

- ① あじに片栗粉をまぶして揚げておく。（180℃で3～4分）
- ② 長ねぎ、しょうが、にんにくを油で炒め、Aを入れ、煮立たせる。
- ③ ②を①のあじにかける。

むさしのシチュー



さきたまライスボール・牛乳・むさしのシチュー
ハムカレーロール・オレンジ

むさしのシチュー

多摩川から川越市の辺りは武蔵野台地と呼ばれています。シチューの具材にはその地域で栽培されているさつまいもやブロッコリーが使われています。

《材料 4人分》

鶏もも肉（こま切れ）	100g
さつまいも（角切り2cm）	中1本
玉ねぎ（さいのめ切り）	中1個
にんじん（乱切り）	中1/2本
ブロッコリー（小房に分けてゆでておく）	50g
ホワイトルウ	大さじ2
コンソメ	小さじ1
白ワイン	小さじ1
牛乳	250cc
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
油	少々
水	300cc

《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、次に玉ねぎ、にんじんも加え、よく炒める。
- ② 水を加え、沸騰したら弱火にし、ワイン、コンソメを加え、さつまいもも入れ、やわらかくなるまで煮込む。
- ③ ルウ、牛乳を加え、鍋の底までよく混ぜながらさらに10分ほど煮込み、ブロッコリーを加える。
- ④ 塩・こしょうで味を調整する。

*給食の分量や作り方を、家庭で作りやすいようにしてあります。