

《給食献立の紹介》



川口市マスコット「きゅぼらん」

『さけとじゃこのふりかけ』



《献立名》

ごはん・牛乳・秋野菜のみそ汁

豚肉の元気ソースがけ・さけとじゃこのふりかけ

《ワンポイント》

手作りのふりかけです。カルシウムは成長期に欠かせない栄養素で、ちりめんじゃこなどの小魚にも豊富に含まれています。ごま油で炒めることで風味よく仕上がります。

《材料 4人分》

さけフレーク	大さじ4	
ちりめんじゃこ	大さじ3	
ごま油	小さじ1	
白いりごま	小さじ1と1/3	
A	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/3

《作り方》

- ① フライパンにごま油をひき、加熱する。
- ② さけフレークを入れ、ほぐしながら炒める。
- ③ ちりめんじゃこ、白いりごまを入れて炒める。
Aの調味料を入れて味を整え、炒めながら水分を飛ばす。

『豚肉のねぎしょうがソース』



《献立名》

ごはん・牛乳・かぶと小松菜のみそ汁

豚肉のねぎしょうがソース・きんぴらごぼう

《ワンポイント》

ねぎ・しょうがといった香味野菜を活用したソースが特徴です。炒めることで香りが立ち、食欲をそそります。ねぎしょうがソースは、魚ともよく合います。ぜひご家庭でもお試しください。

《材料 4人分》

豚肉ロース 切り身	4切れ	
塩	適量	
こしょう	適量	
油	適量	
長ねぎ (小口切り)	10g	
しょうが (すりおろす)	1/2片	
油	小さじ1/4	
A	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	水	大さじ1
片栗粉	小さじ1/4	
水	小さじ2	

《作り方》

- ① 鍋に油をひき、長ねぎとしょうがを炒める。香りが立ってきたら A の調味料を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ② ①に水で溶いた片栗粉を入れて加熱し、とろみをつける。
- ③ 豚肉に塩、こしょうを軽く振って下味をつけ、油をひいてフライパンで焼く。
- ④ ③を皿に盛り、上から②のソースをかける。

※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。