

《給食献立の紹介》



川口市マスコット「きゅほらん」

『ししゃものサクサク揚げ』



《献立名》

カレーなんばん・牛乳

ししゃものサクサク揚げ・お月見ゼリー

《ワンポイント》

骨ごと食べられる魚は、成長期の子供たちに欠かせない栄養素であるカルシウムを多くとることができます。衣をつけて揚げることによって、魚が苦手な人でも食べやすくなります。

《材料 4人分》

ししゃも	8尾	
小麦粉	大さじ1	
A	小麦粉	大さじ3
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	水	大さじ3
揚げ油	適量	

《作り方》

- ① ししゃもに小麦粉をまぶす。
- ② Aを混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ ししゃもに②をつけて、油で揚げる。

『とりごぼうピラフ』



《献立名》

とりごぼうピラフ・牛乳

ニョッキの豆乳クリームスープ・プルーン

《ワンポイント》

洋食ではあまり使われないごぼうを、ピラフに取り入れてみました。バターを入れることによって、風味が良くなるので、食欲をそそります。

《材料 4人分》

米	2合	
水 (Aの煮汁込みで)	規定量	
A	鶏もも肉 (こま切れ)	60g
	ごぼう (ささがき)	1/4本
	たまねぎ (粗みじん)	中1/2個
	にんじん (粗みじん)	中1/3本
	油	小さじ1/2
	バター	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	コンソメ	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
さやいんげん (斜め切りにしてゆでる)	20g	

《作り方》

- ① 油とバターで、鶏もも肉・ごぼう・にんじん・たまねぎの順に炒め、調味料を入れ煮立てる。
- ② 煮立てた後、具材と煮汁に分ける。
- ③ 炊飯器に、米・煮汁を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を調整して入れる。その上に具材をのせて、炊飯を開始する。
- ④ 最後にゆでたさやいんげんを散らす。

※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。