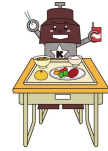


# 《給食献立の紹介》



川口市マスコット「きゅぼらん」

## 『さばのみそ煮』



### 《献立名》

ごはん・牛乳・けんちん汁・さばのみそ煮  
切り干し大根の煮物

### 《ワンポイント》

さばを使った給食メニューの中で、特に人気の献立です。脂がたっぷりとのったさばとみそはごはんとの相性も抜群です。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

### 《材料 4人分》

さば	4切れ	
しょうが（せん切り）	1/2片	
A	赤みそ	大さじ1と1/3
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2
	砂糖	大さじ1と1/2
	だしのもと	小さじ1/4
	水	大さじ4

### 《作り方》

- ① Aの調味料を合わせてよく混ぜ、鍋に入れて火をつける。
- ② Aが煮立ったら、皮が上になるようさばを並べる。
- ③ しょうがを入れ、落とし蓋をして皮目がかえるまで加熱する。

## 『うの花炒り煮』



### 《献立名》

ごはん・牛乳・すまし汁  
豚肉のねぎみそ焼き・うの花炒り煮

### 《ワンポイント》

おからを入れた後、水分が多くてもすぐに蒸発するので、水を入れすぎてしまっても大丈夫です。もし、パサパサしているようであれば水を足して調節してみてください。お好みで柑橘類の皮を少量、細かく刻んで入れても美味しいです。

### 《材料 4人分》

おから	120g	
にんじん（せん切り）	30g（中1/3本）	
干しいたけ（せん切り）	2g	
焼きちくわ（半月切り）	1/2本	
さやえんどう（ゆでてななめ切り）	8さや	
油	小さじ2	
A	だしのもと	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	水	大さじ2

### 《作り方》

- ① Aと水戻した干しいたけを合わせておく。
- ② 鍋に油をひき、にんじん、焼きちくわを炒める。
- ③ ①を加える。
- ④ おからを入れてよく煮る。
- ⑤ さやえんどうを入れて味がしみこむまで炒め煮る。

**※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。**