

9月給食レシピ

9月の給食で子どもたちがよく食べていた、人気のメニューです。

牛肉のみそいため（4人分）

牛肉肩ロース（うす切り）	80g
ごぼう	80g
にんじん	60g
細切りこんにゃく	80g
ごま油	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
赤みそ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
いり白ごま	小さじ2

- ① ごぼう、にんじんは千切りに切る。
ごぼうは、5分程度水にさらす。
牛肉は、2cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油をいれ、牛肉、おろしにんにくを入れて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、ごぼう、にんじんを炒め、火が通ったら、こんにゃくを加え、炒める。
- ④ ③に水で溶いた赤みそ、みりん、砂糖を加える。
- ⑤ 具材に味がなじんだら、いりごま白を加える。

かぼちゃと豆のサラダ（5人分）

かぼちゃ	200g
ミックスビーンズ	40g
プロセスチーズ	15g
マヨネーズ	大さじ1（12g）
無糖ヨーグルト	大さじ1（15g）
シークァーサー果汁	少々（0.5g）
シママース	少々（0.5g）
こしょう	少々（0.2g）

- ① かぼちゃは、皮付きのまま2cm角に切る。
耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ（600w）で約5分加熱する。
- ② かぼちゃが柔らかくなったら、形が少し残る程度につぶす。
- ★③ 0.5cm角に切ったチーズとミックスビーンズを②に合わせる。
- ④ ③に★を合わせ、和える。
※かぼちゃは蒸しても良いです。
※チーズはベビーチーズ等ブロックタイプのチーズをおすすめします。

ハニーマスタードチキン（5人分）

鶏モモ肉（皮付き）	40g×5個
こしょう	少々
はちみつ	小さじ2（15g）
粒入りマスタード	大さじ1・小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
白ワイン	小さじ1/2
レモン果汁	少々（1g）

- ① 約40gの鶏もも肉5個を★の調味料に浸し、冷蔵庫で約1時間漬けておく。
※オーブンは180℃で予熱しておく。
- ② ①を並べ、オーブンで180℃20分焼く。
★ ※オーブンによって違いがあるため、焦げないように注意！