



給食室だより



入善中学校給食室

給食の人気メニューを紹介します。休校中、ぜひ料理にも挑戦してみてください！

豚肉と大豆の甘みそがらめ

材料(4人分)

・豚角切り肉	160g
A	・おろししょうが 少々
	・しょうゆ 大1/2
	・片栗粉 適量
B	・大豆水煮 60g
	・みそ 大1
	・さとう 大1

- ① 豚肉にAで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ Bを混ぜて甘みそだれを作る。
- ④ 揚げた豚肉と大豆の水煮、③を混ぜ合わせる。

玉ねぎやピーマンを炒めて加えると色鮮やか&ビタミンUPになります。

はるさめスープ

材料(4人分)

・はるさめ	40g
・はくさい	2枚
・にんじん	40g
・しめじ	40g
・ベーコン	2枚
・しょうゆ	大1/2
・こしょう	少々

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② はくさい2cm、にんじんは短冊切にする。
- ③ なべに①と②をいれ煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、はるさめと調味料を入れる。

ベーコンを豚肉にしたり、もやしを加えるなどアレンジしてみてください。



切り



切り



切り



切り

野菜の切り方クイズ！

□にあてはまる言葉をえらんでください。

いちょう さいのめ

らん はんげつ



※ 解答は、次回紹介します！

