

きゅうしょくを おうちでつくってみませんか？

給食日より 休業号⑤

碓東小学校

令和2年5月21日

★今日のおうち給食★



このお便りにのせる献立は、先生や校務員さんの「給食の〇〇食べたいなー」というつぶやきから選んでいます。キムタクごはんもそのひとつ。碓東小の職員室の後方で「キムタクごはんが食べたーい」の声を拾いました。

キムタクごはんは長野県塩尻市で生まれた人気の給食メニューです。子どもたちに地元の漬物をもっと食べてほしいと考案したそうです。

地元長野県では、「キムタクごはんの素」や「キムタクごはん味のポテトチップス」が販売されているそうですよ。

豚キムチのほのかな辛さとたくあんの甘みがマッチ♪



キムタクごはん

(4人分)

豚肉	100g
酒	小さじ1
にんにく	少し(チューブなら2cm)
白菜キムチ	75g
つぼづけ(大根の醤油漬)	75g
長ねぎ	30g
ごま油	小さじ1
トウバンジャン	少量(なくてもよい)
さとう	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ2/3

ごはん 茶碗4杯 640g

- ① 豚肉、白菜キムチは一口サイズに切る。豚肉は酒をふっしておく。つぼづけはお好みで刻む。にんにくと長ねぎはみじん切りにする。



- ② フライパンにごま油とにんにく、豆板醤を入れ火にかけ、豚肉を炒める。肉の色が変わったら白菜キムチ、つぼづけ、長ねぎを入れてさっと炒める。



- ③ 火が通ったら、さとう、しょうゆを回し入れて火を止める。ごはんと具を混ぜ合わせて出来上がり。



今回は電子レンジでサラダを作ってみましょう♪

鉄骨サラダ

(4人分)

こまつな	1/2束(100g)
切り干し大根	25g
しょうゆ	小さじ1弱
にんじん	3cm(30g)
プロセスチーズ	30g
しょうゆ、酢	各大さじ2/3
さとう、ごま油、白いりごま	各小さじ1

- ① 切り干し大根は流水でもみ洗いし水につけて戻し、水気を切って食べやすい大きさに切りしょうゆをふっしておく。小松菜は2~3cm、にんじんは千切り、チーズは5mm角位に小さく切っておく



- ② 耐熱容器に小松菜→にんじんの順に重ね、ふんわりラップして600Wで3分熱し、ザルにあけて広げて冷ます。



- ③ 冷めたら水気をしぼり、切り干し大根、チーズ、合わせた調味料を混ぜ合わせて出来上がり。



ボリュームUPスープ

ぎょうざスープ

冷凍ぎょうざ 適量
好きな野菜(もやし、人参、ほうれん草など)
中華だし、しょうゆ、塩、こしょう 水



- ④ 鍋に水と中華だし、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら野菜、冷凍ぎょうざを加える。
- ⑤ 5分ほど煮て、塩こしょうで味をととのえる

次回は「いわしのかばやき」です

