

2月の給食献立より

☆大豆入りじゃこごはん



【材料】2合分

・米	2合
・煎り大豆	75g
・ちりめんじゃこ	20g
・人参	1/8本(30g)
・酒	小さじ1強
・醤油	大さじ1
・食塩	少々

【作り方】

- ①人参は粗みじんに切る。
- ②ちりめんじゃこは炒る。
- ③洗米した米に①、②、大豆、調味料を入れ、炊飯器の水分量に合わせて水を足し、炊く。
- ④炊き上がったら、軽にかき混ぜる。
- ⑤茶碗に盛り完成！



2月の給食献立より

☆鬼の金棒



【材料】大人2人分、こども1人分

・木綿豆腐	320g	
・鶏挽肉	120g	
A	・酒	小さじ2強
	・醤油	小さじ2強
	・砂糖	小さじ2強
	・ひじき	4g(もどしておく)
・人参	1/8本(30g)	
B	・味噌	小さじ2弱
	・砂糖	小さじ1弱
	・片栗粉	大さじ2
	・ごぼう	1/3本程度
・片栗粉	適宜	
・揚げ油	適宜	

【作り方】

- ①豆腐は水切りをする。
- ②ごぼうは縦4～6つ割りにして、長さ8cmに切り、酢を加えた水で柔らかくなるまで茹でる。
- ③人参は長さ約2cmの細めの短冊切りにし、茹でる。
- ④鶏挽肉にAを加えてよく混ぜる。
- ⑤豆腐にBを加えてよく混ぜ、④、ひじき、人参を加えて混ぜる。
- ⑥ごぼうに⑤を巻きつけ、片栗粉を薄くまぶし180℃の油で3～4分揚げる。
- ⑦お皿に盛りつけ完成！

★新献立です。

☆名前の通り、鬼の金棒をモチーフに調理してみました！