

お家de給食メニュー



牛乳
芋ごはん
きびなごのから揚げ
ひじきと枝豆の酢の物
かきたま汁



レシピ① 芋ごはん

材料(1人分)	
米	91 g
さつまいも	40 g
塩	1.3 g



作り方

1. 米は洗って炊飯器の釜の分量の水に30分以上浸水させておく。
2. さつまいもはへたを落とし、所々皮をむき、1.5cm角に切り水にさらしておく。
3. 米の浸水が30分以上たったら、塩と水気を切った2を、1の中に入れ炊く。
4. 炊きあがったら、全体をさっくり混ぜ合わせ仕上げる。

さつまいもの皮が苦手な方は、全部むいても大丈夫ですよ。きれいに仕上がります！ お好みに…調理されてください。😊

レシピ② ひじきと枝豆の酢の物

材料(1人分)		
人参	4 g	
きゅうり	13 g	
枝豆むき身(冷凍)	13 g	
芽ひじき	2 g	
A	こいくちしょうゆ	2.6 g
	酢	2.6 g
	ごま油	0.6 g
	上白糖	1.6 g

作り方

1. 人参、きゅうりはせん切りにし、それぞれゆでて水冷し、水気を切っておく。
2. 枝豆むき身はゆでて冷ましておく。
3. 芽ひじきは、水洗いしてもどし、ゆでて冷ましておく。
4. ボールにAを入れ混ぜ合わせる。上白糖が溶けたら、1と2と3をくわえ和える。



※材料は中学生1人分となっています。家庭の人数に合わせて用意してくださいね。