

給食メニュー紹介



給食だより

8・9月の献立から、28日（水）に登場する「さけ入りそぼろ丼の具」を紹介します。手早く作れてごはんがすすむ一品です。

【さけ入りそぼろ丼の具】

材料（4人分）

- ・鶏肉（胸ミンチ）・・・80g
- ・おろししょうが・・・小さじ1/2
- ・木綿豆腐・・・80g（1/5丁）
- ・鮭フレーク・・・大さじ2
- ・冷凍グリーンピース・・・36g
- ・卵・・・小2こ
- ・酒・・・小さじ1
- ・さとう・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・油・・・適量

レンジで簡単♪豆腐の水切り

①豆腐をクッキングペーパーで包み、お皿にのせ、500Wで1分半加熱します。

②加熱が済んだら新しいクッキングペーパーで豆腐を包み直し、重し（平たい皿など）を乗せ、豆腐が冷めたら水切り完了です。

☆ 作り方 ☆

- ① 冷凍グリーンピースは、熱湯で茹で、ざるにあげて冷まします。
- ② ボウルに卵を割り入れ、塩を少々加えて溶きほぐします。
- ③ フライパンに油を入れて、中火で熱し、②を加えて炒り卵を作ります。炒り卵はお皿にうつし、フライパンは軽く洗って、水気を取ります。
- ④ フライパンに再度油を入れて、中火で熱し、鶏肉のミンチを入れて炒めます。鶏肉の色が変わってきたら、おろししょうがと酒を加えます。
- ⑤ 水切りした豆腐を崩しながら加え、さらに炒めます。サケフレーク、さとう、醤油を加え調味し、①と③を加えてできあがりです。

