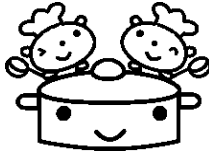


給食メニュー紹介



給食だより

3月の献立の中から「洋風おから」を紹介します。おからを洋風に炒め煮したものです。給食でも人気のメニューのひとつです。食べやすい味付けになっているので、ご家庭でも作ってみてください。

【洋風おから】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・鶏肉ミンチ …60g
- ・三温糖① …小さじ1
- ・こいくちしょうゆ① …小さじ1
- ・サラダ油 …適量
- ・小松菜 …1束
- ・玉ねぎ …中半分
- ・にんじん …中半分
- ・おから …60g
- ・砂糖② …小さじ1
- ・こいくちしょうゆ② …小さじ1

☆作り方☆

- ①ミンチを油で炒め、砂糖①、しょうゆ①で味をつける。
- ②玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③おからを入れて、さらに炒める。
- ④少量の水を入れて、砂糖②、しょうゆ②で味をつける。
- ⑤牛乳とチーズを入れてひと煮立たせて、小松菜を加える。

※給食は大量調理なので、調味料が少なくなっています。
お好みで調節してください