

PTA

広報



こだま

PTA文化・広報部では、昨年度に引き続き、学校だより「緑新」のスペースをいただき、広報「こだま」として、PTA活動の様子を皆様にお伝えしていくこととしました。今回は、給食のレシピをご紹介します。ご覧いただき、本校のPTA活動へのご理解、ご協力をお願い申し上げます。

〈作ってみよう!給食レシピ!〉

こだま10月号では子ども達に人気の給食メニューレシピをご紹介します。今回ご紹介するのは、「生揚げと豚肉の炒め煮」と「刻み大根のパリパリ和え」です。

寒い時期になってきたので、煮物が美味しい季節となりました。具材も豊富に入っているのが栄養満点なうえ、作り方も簡単なので、忙しいお母さん達にも嬉しいメニューです。

「刻み大根のパリパリ和え」は、たくあんを刻んだ目新しいメニューです。一品足りなくて困った時にはチャレンジしてみると良いかと思います。

おうち時間が多くなってくるこの季節、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

(文責:文化・広報部

梅川・武田)



《 生揚げと豚肉の炒め煮 》

○材料 (5人分)

- ・生揚げ・・・2丁 (600～800g)
- ・豚もも肉スライス (一口大)・・・150g
- ・玉ねぎ (半月切り)・・・150g
- ・にんじん (いちょう切り)・・・50g
- ・むき枝豆・・・35g
- ・料理酒・・・5g
- ・三温糖・・・6g
- ・黒砂糖・・・6g
- ・醤油・・・20g
- ・みりん・・・10g
- ・和風だしの素・・・1.5g
- ・塩・・・0.3g
- ・サラダ油・・・5g
- ・水・・・200ml

○作り方

1. 生揚げを下ゆでする。
2. サラダ油で、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
3. 水と調味料を入れ、煮る。
4. 野菜に味がしみこんできたら、生揚げを入れて更に煮る。
5. 最後に枝豆を入れて、できあがり!



《 刻み大根のパリパリ和え 》

○材料 (5人分)

- ・たくあん・・・50g
- ・にんじん (千切り)・・・25g
- ・もやし・・・200g
- ・ごま・・・5g
- ・醤油・・・8g
- ・三温糖・・・1g

○作り方

1. たくあんを刻む。
2. にんじんを千切りして、下ゆでする。
3. もやしを下ゆでする。
4. 上記の1～3と、ごま、調味料 (醤油、三温糖) を和える。

【point!】

茹でたにんじんともやしを一度、分量外の醤油で和えると水分が抜けて、調味料で和えたときに味がしっかりとつきます。