

10・11月誕生会の献立を紹介します！

ご感想を聞かせてください！



★切干大根ときのこの混ぜご飯・レンコンとひじきのサラダ・みそ汁
牛乳・小魚アーモンド

◎今回は【切干大根ときのこの混ぜご飯】と【レンコンとひじきのサラダ】を紹介します！
切干大根やひじきなどの乾物は煮物として食べる事が多いと思いますが、
給食ではサラダにしたり、ご飯に混ぜたりして頂いています。是非ご家庭でもお試し下さい！！

【切干大根ときのこの混ぜご飯】

《材料 4人分》

- お米 2合
- 切干大根 15g
- しめじ 1/2パック
- 舞茸 1/2パック
- 生シイタケ 1個
- にんじん 中1/4本
- ごぼう 10cmくらい
- 油揚げ 1枚
- (合わせ調味料)
- 醤油 大さじ2 料理酒 大さじ2
- みりん 大さじ1 水 1cup
- サラダ油 小さじ1 (炒め油)

《作り方》

- ①お米は普段通りの水加減で研いで炊いておく。
- ②切干大根は戻して細かく刻んでおく。
- ③しめじ、舞茸は根元を切って小房にし、しいたけは石づきを取って細切りにする。
- ④にんじんは細切りに、ごぼうはささがきにする。
- ⑤油揚げは油抜きをしてから半分に切って細切り。
- ⑥フライパンに油をしいて、切干大根、にんじん、ごぼう、きのこ類を油が回る程度に炒めます。
- ⑦油揚げを入れて合わせ調味料を加え煮汁が少なくなるまでしっかり煮ます。(中火10分くらい)
(落としぶたをすると上手に煮詰められます)
- ⑧炊き上がったご飯にさっくりと混ぜてできあがり！

きのこの種類はたくさんあります。いろいろなきのこで作って美味しいお米をたくさん頂きましょう！！

【レンコンとひじきのサラダ】

《材料 4人分》

- レンコン 中1節 (220~250g)
- キュウリ 1本
- にんじん 中1/4本
- ハム 4~5枚
- ひじき 大さじ1
- すりごま 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- 醤油 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少々

《作り方》

- ①レンコンは薄めのいちよう切り。塩茹でたあと、少し醤油(分量外)を回しかけて下味をつけておく
- ②キュウリは輪切りにして塩を軽く振っておき、しんなりしたら水気を絞っておく。
- ③にんじんは細切りにして塩ゆでして冷ましておく。
- ④ハムは短冊切り。
- ⑤ひじきは戻してからさっと茹でる。醤油(分量外)を少し回しかけて下味をつけておく。
- ⑥材料の水気をよくとり、すりごまとマヨネーズなど調味料で和えてできあがり！



x
x



x
x



x x



x x

