



4月の給食だより

お弁当レシピ No.3 (4月25日~28日)

お弁当作りの参考にして
いただければ幸いです!

- 朝作るもの
- ☆ レンジで朝あたためるもの
- 朝つめるだけのもの
- 給食のデザート

今週の献立

月

- ごはん
- ☆ エビフライ
- かぼちゃサラダ
- ひじきの煮物

牛乳

火

- ロールパン
- ☆ ハンバーグ
- グリーンレタス
- スライスチーズ
- ミニトマト
- アスパラのアーモンド和え

牛乳

水

- ごはん
- さんま蒲焼(缶詰)
- カニかま入り卵やき
- かぼちゃサラダ
- アセロラゼリー

牛乳

木

- ごはん
- 豚肉(牛肉)の生姜焼き
- グリーンレタス
- アスパラのごま和え
- ひじきの煮物

牛乳

金

昭和の日お休み

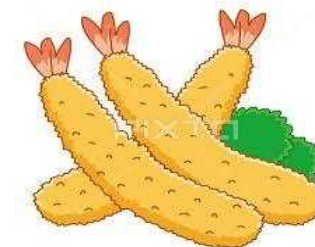
週末(土・日)・前日の下ごしらえ

太字は先週の給食だよりで冷凍した食材を使用しています。

○えびフライ (冷蔵で3日・冷凍で2週間もちます。来週も使いますので、ぜひ冷凍して下さい。)

- ① えび(ブラックタイガーMサイズ) 24匹(300g)は尾と殻を除き、背ワタをとり、腹側に3か所切り込みを入れて曲がらない様に引っ張る。
- ② ①に酒大さじ1とこしょうを少々ふり、1~2分おく。
- ③ ②に、小麦粉大さじ3~5、卵2個、パン粉1/2カップの順番で衣をつける。170度の油で揚げて粗熱をとる。
- ④ 保存袋に入れて保存(冷凍)する。

裏面に続きます。



○ハンバーグ（冷蔵で3日・冷凍で2週間もちます。来週も使いますので、ぜひ冷凍して下さい。）

- ⑤ 前日に、玉ねぎのみじん切りを冷凍します。
- ⑥ フライパンにオリーブオイル（バターでも可）をひいて、中火で冷凍玉ねぎを5分炒め、冷ます。
- ⑦ ②と合いびき肉300gを混ぜ、パン粉1カップ・卵1個・塩小さじ1/2・こしょう少々を入れさらに混ぜ合わせる。
- ⑧ 大きいサイズと小さいサイズのものをたわら型に丸め、オリーブオイル（サラダ油でも可）大さじ1で焼き上げる。
- ⑨ バットなどに移し粗熱をとり、保存袋に入れて保存（冷凍）する。

※ 4月26（火）は、トマトケチャップ大さじ2と中濃ソース大さじ1を鍋で温め、レンジで温めたハンバーグにかからめます。

○かぼちゃサラダ（冷蔵で3日・冷凍で1週間もちます。冷凍を使用する場合は自然解凍で使用します。）

- ① かぼちゃ1/4個をひと口大に切り、耐熱皿にのせラップをし、レンジにかける。（爪楊枝がすっとさされれば大丈夫です。）
- ② 熱いうちにフォークでつぶし、粗熱を取る。
- ③ ②にマヨネーズ大さじ2，ギリシャヨーグルト1個（80g），レーズン40g（お好みで）を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 粗熱をとりアルミカップまたはシリコンカップに入れ小分けにし、大きい容器に入れて保存（冷凍）する。

○ひじきの煮物（冷蔵で3日・冷凍で2週間もちます。来週も使いますので、ぜひ冷凍して下さい。冷凍を使用する場合は自然解凍で使用します。）

- ① ひじき（乾燥）30gをたっぷりの水に15分ほど浸す。戻したものを洗い、水気を切っておく。
- ② にんじんは3cmの短冊切りにし、こんにゃくをにんじんと同じ長さの細切りにする。ちくわは、うすくスライスする。
- ③ 鍋にごま油大さじ1を入れ、強火でひじきとにんじんを炒め、にんじんが柔らかくなったら、こんにゃくとちくわを入れ、中火で炒める。
- ④ こんにゃくの色がかわったら、水煮の大豆を入れ、めんつゆストレートを1/2カップ，お酒大さじ2，砂糖・みりん大さじ1を入れ中火のまままで煮汁がなくなるまで混ぜながら煮る。
- ⑤ 粗熱をとりアルミカップまたはシリコンカップに入れ小分けにし、大きい容器に入れて保存（冷凍）する。

火曜日・木曜日のアスパラガスの献立

- ① アスパラ5本を、根元のかたい皮をむいて、1cmの斜め切りに切り、月曜日の夜に鍋に塩を入れてゆでる。
- ② 粗熱をとり2個の容器に分けて入れ、保存する。
- ③ 当日（火・水）の朝、めんつゆストレート小さじ1/2とスライスアーモンドまたは、ごまを混ぜあわせる。

