



# 4月の給食だより

お弁当レシピ No.2 (4月18日～22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	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ごはん</li> <li>● いりたまご</li> <li>☆ とりそぼろ</li> <li>□ ほうれん草のナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ツナマヨサンド</li> <li>● たまごサンド</li> <li>☆ ミニキュッシュ</li> <li>□ ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ごはん (ビビンバ丼)</li> <li>● 味付き豚肉</li> <li>□ 野菜のナムル</li> <li>● <b>レモンタルト</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ごはん</li> <li>● 酢どり</li> <li>☆ ミニキュッシュ</li> <li>● こんにゃくのきんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おにぎり (しゃけ)</li> <li>● <b>マンゴースティック</b></li> </ul>
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

## 週末(土・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。

### ○ 野菜のナムル (冷蔵で3日もちます。)

- ① ほうれん草1袋(5束)を柔らかくなるまでゆで、冷水にさらし、水気を絞る。
- ② ①にごま油大さじ1/2を混ぜた後、塩小さじ1/2を入れ混ぜる。(順番厳守)
- ③ にんじん1本を2~3等分に切り、千切りにしてゆで、やわらかくなったらもやし1袋を入れゆでる。
- ④ ③の水気を絞り、ごま油大さじ1/2を混ぜた後、塩小さじ1/2を入れ混ぜる。(順番厳守)
- ⑤ 粗熱をとり②と④で各容器に入れて保存する。

### ○ ミニキュッシュ (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 冷凍枝豆20gを自然解凍またはゆでる。
- ② ハム2枚を1cm角切りにする。
- ③ ボウルに卵2個を割りほぐし、牛乳1/4カップ、塩・こしょう・油小さじ1を加えて混ぜ合わせ、ピザ用チーズと②を入れ、アルミカップに等分して①をのせて、オーブントースターで10分焼く
- ④ 粗熱をとり容器に入れて保存する。

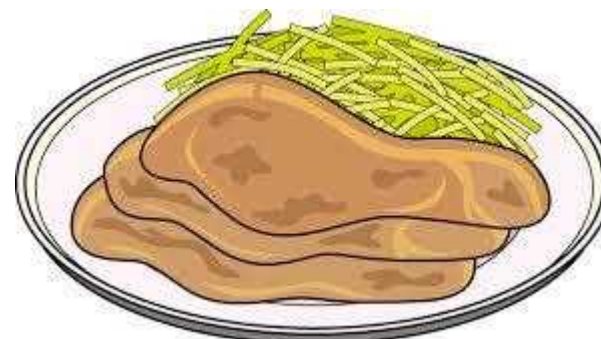
放課後子ども教室コーディネーターの、渡邊央子さんから教えて頂いたレシピです。

サンドイッチ弁当やミニキュッシュを子どもたちと一緒に4月16日(土)に作ったそうです。ぜひ保護者の方もチャレンジしてみてください。

裏面に続きます。

○豚肉のしょうが風味焼き（牛肉でも可）（冷蔵で3日・冷凍で2週間もちます。冷凍時は1枚ごとにラップをして下さい。）

- ① 豚肉ロース薄切り肉300gに、お酒大さじ4・しょうが汁大さじ2，塩小さじ1/3をふりかけ，全体にもみこむ。
- ② ①にかたくり粉大さじ1をからめ，フライパンに油をひいて1枚ずつ広げて入れ，両面がこんがりと色づくまで焼く。
- ③ 粗熱をとり容器に入れて保存する。



## 水曜日 味付き肉

- ① 豚肉のしょうが風味焼き3枚を細切りにする。
- ② 耐熱皿にしょうゆ小さじ2，砂糖小さじ1，おろしにんにく少々，ごま油小さじ1/2を入れ混ぜたら，①を入れ再度よく混ぜる。
- ③ ②にかかるラップをかけ，電子レンジに（お肉が冷蔵なら2分・冷凍は2分半）かける。



## 木曜日 酢どり

- ① 赤パプリカをひと口大に切る。
- ② 耐熱皿にしょうゆと水大さじ1，砂糖と酢大さじ1/2，かたくり粉小さじ1/3を入れ混ぜたら，①と塩からあげを入れ再度よく混ぜる。
- ③ ②にかかるラップをかけ，電子レンジに（お肉が冷蔵なら2分・冷凍は2分半）かける。

## 木曜日 こんにゃくのきんぴら

- ① 細切りこんにゃく1袋（袋入り）をゆでる。
- ② だししょうゆとお酒大さじ1，砂糖大さじ1/2を混ぜあわせる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ，①を炒め，②を入れる。
- ④ かつおぶしを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 粗熱をとり容器に入れて保存する。

