



「COOK!とん♪トン♪」では、食への興味関心を高めることをねらいとして、子ども達に人気の献立や食べ継いでほしい給食レシピなどを紹介します♪

ぜひご家庭でも作ってみませんか？



今月は、カルシウムたっぷりの和えものと、常備品にできる変わりアンダンスーだトン♪

〇どて煮〇



【材料 4 人分】

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・豚肉(豚バラ)・・・160g | ・長ねぎ・・・40g |
| ・ちくわ・・・2本 | ・赤みそ・・・35g |
| ・イナムドウチ | ・白みそ・・・20g |
| こんにゃく・・・60g | ・砂糖・・・少々 |
| ・にんじん・・・50g | ・だし汁・・・160cc |
| ・だいこん・・・120g | ・片栗粉・・・少々 |
| ・えのきだけ・・・40g | |

【作り方】

- ① 豚肉はこま切れを食べやすい幅に切る
ちくわは、3ミリ幅の輪切り
だいこん・にんじんは短冊切り
えのきだけは、3等分の長さに切り
長ねぎは、斜め切りにする

- ② ナベにだし汁を入れ、豚肉・だいこん・にんじんが柔らかくなるまで煮る
- ③ こんにゃく・えのきだけ・ちくわを②に入れ、赤みそ・白みそ・砂糖を加え煮詰める
- ④ 最後に長ねぎを加え火を通し、水とき片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 丼ぶりにご飯を盛り、どて丼の具をかける

※豚肉の代わりに、**茹でたなかみ**を入れたら、もつ煮になって沖縄の人好みの丼になります。

〇春雨の和えもの〇



【材料】

- | | |
|-------------|--------------------|
| ・はるさめ・・・30g | ・醤油・・・8g(小さじ 2) |
| ・ハム・・・25g | ・砂糖・・・5g |
| ・にんじん・・・10g | ・酢・・・12g(大さじ 2/3) |
| ・きゅうり・・・13g | ・ごま油・・・2.5g(孫さじ 1) |
| 白ごま・・・少々 | |

【作り方】

- ① 春雨は、鍋にお湯を沸かし茹でる、水にさらし熱をとり水を切っておく。(茹で時間は、商品の袋に書かれた時間を参考にする)
- ② 春雨は、5センチ程度に切る
- ③ 残りの具材は細目の千切りに切る。
- ④ 調味料と白ごまを入れたボールで②・③を混ぜて仕上げる
※市販の和風ドレッシングや中華ドレッシングでもおいしいです。



給食で人気の和えものだトン♪
簡単に出来るから作ってみてトン♪