10 月号 COOK！とん♪トン♪





「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、自分で料理を作ってみるトン、昼食や夕食に作ってみるとん♪

味噌肉じゃが

学校給食でも人気の肉じゃが♪
今回はみそ味にアレンジしてみました。



材料(4 人分)

豚肉・・・・・・・・100g
じゃがいも・・・・・2 個
玉葱・・・・・・・ 1/2 個
人参・・・・・・・・・1/2 本
グリンピース・・・・20g
しいたけ・・・・・・・2 個
糸こんにゃく・・・・100g

A
- 合わせみそ・・・・大さじ 2
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1/2
- 酒・・・・・・・・・・・小さじ 1
- みりん・・・・・・・・・小さじ 2

砂糖・・・・・・・・小さじ 2
かつおだし汁・・400～500cc
油・・・・・・・大さじ./21

【作り方】

① 豚肉を油で炒める
② じゃがいも、玉葱、人参、しいたけ、糸こんにゃくを食べやすいい大きさに切って①と一緒に炒める。
③ じゃが芋の回りが透明になってきたら、だし汁と砂糖を加える。
④ しばらくしてAの調味料を加えて煮る。
⑤ 食材に火が通たら、最後にグリンピースを加えて完成。

カクテキ

さっぱりした味で、箸休めにピッタリ!!



材料(作りやすい量)

大根・・・1/4 本
きゅうり・・・2 本

A
- キムチの素・大さじ 2
- しょうゆ・・・大さじ 1/2
- 砂糖・・・・大さじ 1

糸削り・・・・適量
ごま油・・・・大さじ 1

【作り方】

① 大根、きゅうりを角切りにして塩もみをする。
② しばらくして水分を絞り、Aを加える。
③ 最後に糸削り、ごま油を加えて完成。