

10月
献立名(豆腐入り卵焼き)

学校給食センターのメニューです。

材料	4人分	作り方
卵	4個	① 豆腐をキッチンペーパーで包み、水を切っておく。
木綿豆腐	200g	② にんじんは粗みじん、しいたけはスライス、エリンギは半分に切って薄切り、ぎんなんは半分に切っておく。小松菜を2cmに切り、下ゆでし、軽く絞る。
にんじん	50g	③ しょうがはすりおろし、青ねぎは小口切りする。
しいたけ	50g	④ 卵を割りほぐしておく。
エリンギ	50g	⑤ ポウルに豆腐を入れ軽くつぶし、卵を加えて混ぜ合わせる。
ぎんなん(ゆで)	40g	⑥ ⑤に②の野菜と、だし汁を加えて混ぜ合わせる。
小松菜	50g	⑦ フライパンにサラダ油を引き、⑥を一度に流し入れ焼く。
だし汁	大さじ1	蓋をして弱火で形が崩れないように8分焼く。
サラダ油	大さじ1	全体が固まってきたら、蓋を利用してひっくり返す。うら面も8分焼く。
あん	1カップと1/2	⑧ あんを作る。
だし汁	大さじ2	だし汁に調味料を加えて煮立たせる。
みりん	大さじ2	水溶き片栗粉を加え一度煮立たせてから、おろししょうがを加える。
うすくちしょうゆ	大さじ1	⑨ ⑦を八等分に切り分け、二切れずつ盛り付け⑨のあんをかける。
しょうが	大さじ1	上から③の青ねぎ、かつおぶしを盛り付ける。
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ1	
かつおぶし	小2袋	
青ねぎ	20g	

献立名(みぞれ汁)

材料	4人分	作り方
だいこん	200g	① 干しいたけをさっと洗い、戻しておく(戻し汁も使用する)
ごぼう	50g	② ごぼうはさがき、にんじんは3mmのいちょう切り、白ねぎは1cm幅にぶつ切りにする。大根はすりおろしておく。(汁も使う)ゆずの皮をおろす。
にんじん	60g	里芋は一口大、こんにゃく・うすあげは短冊切りにしそれぞれ下ゆでしておく。
干しいたけ	5g	③ 水菜は3cmの長さに切る。
里芋	120g	④ 鍋に①と②とだし汁としいたけの戻し汁を加え煮る。煮たったら調味する。
白ねぎ	40g	あくをとりながら、よく煮る。
こんにゃく	40g	⑤ ④に大根おろしを汁ごと加え、ひと煮立ちさせ、水菜を加える。
うすあげ	12g	盛り付けてからゆずの皮をのせる。
水菜	30g	
だし汁	600cc	
しいたけの戻し汁		
うすくちしょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
ゆず	少々	

