



給食だより



6月は食育月間です。生きていく上で欠かせない「食べること」！こどもたちが食への興味・関心をもつきっかけになってくれればと思います、6月は「だしの食育体験」を行う予定です！かつお、にぼし、こんぶだしを試飲します。

また、旬の食材も給食に取り入れています。5～6月に旬を迎えるアスパラガスを使ったレシピを紹介します。5月の献立に提供された季節献立となりますので、おうちでも作ってみてくださいね♪

♪給食のレシピ紹介♪

じゃがいものそぼろ煮(アスパラ入り)

○材料 (こども4人分)

鶏ひき肉	80g
じゃがいも	中3個 300g
にんじん	小1/2本 80g
たまねぎ	1個 160g
アスパラガス	2本 40g
しょうが	少々 1.2g
炒め油	適量

【調味料】

酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1強
片栗粉	小さじ1/2



○作り方

- ①アスパラガスの根元を切り落とし、根元に近い部分はピーラーでむく。1センチ幅位の斜め切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
- ②じゃがいもは食べやすい大きさに乱切り、玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③じゃがいもを素揚げにする。揚げない場合は、電子レンジで加熱してもよい。
- ④フライパンに油を入れて熱し、ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうがを加えて、焦げないように炒める。
- ⑤食材がかぶるくらいに水を加えて火が通るまで煮る。火が通ったら調味料を加えて味付けする。
- ⑥水気がなくなってきたらじゃがいも、アスパラガスを加えて和える。
水溶き片栗粉を加えて加熱し、とろみをつけてできあがり。

アスパラのかき揚げ(たれつき)

○材料 (こども4人分)

魚肉ソーセージ	50g
アスパラガス	2本 40g
にんじん	小1/3本 30g
たまねぎ	1/3個 70g
小麦粉	50g

【たれ】

だし汁	60g
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2



○作り方

- ①アスパラガスの根元を切り落とし、根元に近い部分はピーラーでむく。1センチ幅位の斜め切りにする。
- ②魚肉ソーセージは半月切りにする。にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- ③切った食材に小麦粉をまぶし、箸でつかんで落ちないくらいまで水を加える。
- ④火が通るまで揚げる。
- ⑤たれを火にかけて、少し煮詰めたらできあがり。お好みで④にかける。