

1月の「リピート希望料理・リクエスト料理」を紹介します！

今年もたくさんの応募がありました！1月から順に取り入れていきますので、お楽しみに！

◆ 二中からのリピート希望 「(七草)うどん」

七草のうちの大根、かぶ、せりの入ったうどんです。鶏肉^{うまみ}で旨味を加えています。年に一度の献立です(9日)。



◆ 一中からのリピート希望 「フルーツ白玉」

白玉団子、黄桃缶、みかん缶を用いて作ります(11日)。



◆ 一中からのリピート希望 「マーボーなす」

牛・豚ミンチをたっぷり使った料理です。豆板醬^{とうばんじょう}を使ってピリ辛味に仕上げています(16日)。

◆ 五中からのリピート希望 「よもぎ団子」

「5月に出た、よもぎ団子がおいしかった！」との声を頂きました(18日)！

◆ 四中からのリピート希望 「オムライス」

チキンライスの具をご飯に混ぜて、オムレツをのせると、オムライスの完成?!です(21日)！

◆ 五中からのリクエスト 「チキンたれカツ」

新潟の名物「チキンたれカツ」のリクエストを頂きました！チキンカツに醤油、酒、みりん、砂糖、しょうがで作った特製ダレ^{から}を絡ませています(25日)。



ロシアの伝統料理を
アレンジします！

1月のおすすめ！献立紹介

1月15日(火) いちごパン スパゲティペペロンチーノ 白身魚のカレー揚げ ポルシチ

旬の

おすすめレシピ♪

「かぼちゃのそぼろあんかけ」 ～12月12日の給食より～

【材料 4人分】

豚ミンチ	40g
にんじん	40g (1/2本)
玉葱	60g (1/4個)
かぼちゃ	160g (1/8個)
さやいんげん	20g (2本位)
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ2
だし汁	1/2カップ
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

【作りかた】

- ① にんじんは乱切り、玉葱はスライス、かぼちゃは一口大、いんげんは2cm幅に切る。
- ② 鍋に油をひき、肉、玉葱、にんじん、かぼちゃを炒める。
- ③ だし汁を加え、煮る。火が通ったら、調味料を加える。
- ④ いんげんを加え、水溶き片栗粉を加えて仕上げる。

かぼちゃに含まれるビタミンCが、かぜを予防してくれます！

