

おうちで公民館

がっこうきゅうしょく
学校給食の

にんき つく
人気メニューを作ろう！



さいたま市 PR キャラクター



岩槻本丸公民館



こまつな 小松菜チャーハン

ざいりょう
(材料・1人分)

せいはいくまい 精白米	60 g	にんにく	0.4 g
こまつな 小松菜	20 g	ごま油	0.8 g
やぶた 焼き豚	15 g	ちゅうか 中華スープの素	0.5 g
ハム	7 g	しょうゆ	1.8 g
にんじん	6 g	みりん	0.7 g
なると	5 g	しお 塩	少々
ホールコーン	10 g	こしょう	少々

(つくりかた)

ごはん た すいはんき
◎ご飯を炊くのは炊飯器におまかせしましょう♪
おこめ と すいはんき してい みすかげん
お米を研いで、炊飯器の指定の水加減で。



① やさい き
野菜を切る。

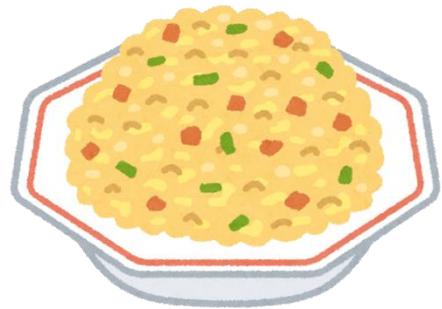
にんじん、にんにくを粗みじん切りにする。

② やぶた
焼き豚を1 cmくらいのさいの目切り、ハムを1×3 cm
たんざくぎ
mくらいの短冊切りにする。

③ なるとははんつきぎ
なるとは半月切りにする。

④ こまつな
小松菜は1 cmくらいにカットし下ゆでする。

- ⑤ なべに、ごま油あぶらとにんにくを入れ弱火よわびにかけ、にんにく
の香りかおがしてきたら、焼き豚やぶた、ハム、にんじんを入れて、
中火ちゅうびで炒いためる。
- ⑥ にんじんがしんなりしてきたら、なると、コーンを入れて
加熱かねつし調味料ちょうみりょうを加くわえてよく混まぜて、具くの完成かんせい。
- ⑦ 炊き上たあがったご飯はんに具くとゆでた小松菜こまつなを、よく混まぜ込こん
だらできあがり。



にくだんご
肉団子スープ



ざいりょう
(材料・1人分のめやす)

※ ^{ぶた} 豚 ^{にく} ひき肉	25 g	もやし	10 g
※たまねぎ	5 g	にんじん	5 g
※しょうが	0.4 g	たまねぎ	20 g
※たまご	2.5 g	^{はるさめ} 春雨	3 g
※しょうゆ	0.2 g	にら	5 g
※こしょう	少々	^{ちゅうか} 中華 ^{もと} スープの素	1 g
※かたくり ^こ 粉	少々	しょうゆ	0.8 g
		^{しお} 塩	0.3 g
^{ぶた} 豚 ^{にく} ひき肉は ^{おお} 多くてもOK!		こしょう	少々
		^{みず} 水	170 g

(つくりかた)

- ① ^{やさい}野菜^きを切る。
^{にくだんごよう}肉団子用のたまねぎはみじん切りに、しょうがはすりおろす。
^{のこ}残りのたまねぎは、うすくスライス。にんじんはせんぎり。
にらは2 cmくらいに^き切る。
- ② ^{はるさめ}春雨をお湯でもどし、2~3 cmくらいに^き切る。



③ もやしは軽く洗っておく。

④ 手作り肉団子を作る。

 の中の材料を、ねばりが出るまでよくこねて混ぜる。

⑤ なべに水を入れ沸騰したら、にんじん、たまねぎ、もやしを入れる。

⑥ ④で作った肉団子のタネを、小さめの団子にしてスプーンで落とし入れていく。このとき、あくが出るようなら、すくいとる。

⑦ 肉団子に火がとおったら、調味料を入れ、春雨、にらを入れ、味をととのえてできあがり。





しゅわしゅわフルーツポンチ

^{ざいりょう}
(材料・1人分)

フルーツミックス ^{かんづめ} (缶詰)

^{たんさんいんりょう}
炭酸飲料

^{てきりょう}
適量

^{てきりょう}
適量

(つくりかた)

- ① フルーツミックスをあけて、中のシロップをきっておく。(シロップを^{のこ}残しておいて、あわせてもよい)
- ② フルーツミックスを^{うつわ}器に移し、^{うっ}炭酸飲料^{たんさんいんりょう}をお好みで^{この}注^{そそ}いでできあがり。

