

第1回給食証

※この献立は中学年を基準にしています。

11月19日の献立は…

『ごはん（有機米） 野菜たっぷりすまし汁 さといもコロッケ』

献立名／材料	分量（1人分）	分量（4人分）
【野菜たっぷりすまし汁】		
えのきたけ	10 g	40 g（1/4パック）
しめじ	8 g	32 g（1/3パック）
カットわかめ	0.5 g	2 g
こまつな	12 g	48 g（1/4袋）
にんじん	8 g	32 g（1/5本）
豆腐	25 g	100 g（1/4丁）
厚削り	3 g	だし用（12 g）
うすくちしょうゆ	3 g	12 g（小さじ2）
みりん	0.8 g	3.2 g（小さじ1/2）
食塩	0.15 g	0.6 g（小さじ1/10）
水	120ml	480ml
【さといもコロッケ】		
さといも（有機）	48 g	192 g（中約3個）
鶏ひき肉	6 g	24 g
豚レバーチップ（使用しなくてもよいです）	1.5 g	なくてもよいです。
玉ねぎ	6 g	24 g（中1/10個）
にんじん	12 g	48 g（1/4本）
米油（炒め用）	0.25 g	適宜
こいくちしょうゆ	1.6 g	6.4 g（小さじ1）
酒	0.16 g	0.64 g（少々）
食塩	0.16 g	0.64 g（少々）
こしょう（混合、粉）	0.01 g	少々
豆乳クリーム（生クリーム）	1.4 g	5.6 g（小さじ1強）
でん粉	1.6 g	6.4 g（小さじ2）
小麦粉	4 g	16 g（大さじ2弱）
水	3.2 g	12.8 g
パン粉（乾燥）	5.5 g	22 g（1/2カップ）
米油（揚げ用）	7.2 g	適宜
【にんじんしりしり】		
にんじん	40 g	160 g（中1本）

にら	6 g	24 g (1/4袋)
ツナ水煮	8.5 g	34 g (小1/2缶)
こまつな	5.5 g	22 g (1/10袋)
こいくちしょうゆ	1.5 g	6 g (小さじ1)
みりん	2.2 g	8.8 g (大さじ1/2)
酒	1.2 g	4.8 g (小さじ1)
米油 (炒め用)	0.8 g	3.2 g (小さじ1弱)

式食会 レシピ



いもコロッケ にんじんしりしり 牛乳』

作り方

- ① えのきだけは1/2、こまつなは1センチ、にんじんは千切りに切る。
- ② 豆腐はさいの目に切る。
- ③ なべに湯を沸かし、厚削り（かつおぶし）でだしをとる。
- ④ ③の鍋にに火の通りの悪い野菜から入れて煮ていく。
- ⑤ 野菜に火が通ったら豆腐 わかめ 小松菜 調味料をいれて出来上がり。

※だしは市販の顆粒だしでもよいです。
塩分の調節をしてください。

- ① さといもは皮をむいて、一口大にして蒸しておく。
- ② 玉ねぎ にんじんはみじん切りに切る。
- ③ なべまたはフライパンに油を入れて熱し、ひき肉を入れて炒める。
肉に火が通ったら②を入れてよく炒める。
- ④ 蒸したさといもをつぶし、③の野菜を入れ混ぜる。そこへ調味料を入れて混ぜ合わせてたねを作る。でんぷんを入れて硬さを調整する。
- ⑤ 1つずつ丸めて、バター液をつけパン粉をまぶす。
- ⑥ 175℃に熱した油で6分ほど揚げこんがり色がついたら出来上がり。

- ① にんじんはせん切り には2センチ こまつなは1センチに切る。

- ② フライパンに油を入れ熱し、にんじんを入れ油を絡めて炒める。
少しふたをして蒸しておく。
- ③ 火が通ったらツナを入れよく混ぜ、調味料 にら こまつなを入れてよく合わせる。火が通ったら出来上がり。

※にんじんは蒸すと甘くなりおいしくなります。
