

今月の給食

R8.12

おすすめレシピ

ハヤシライスソース

人気メニュー



《**材料**》（給食約４人分）

ぶた肉	・・・・・・・・・・・・・	80g
酒	・・・・・・・・・・・・・・・・・	小さじ1/2
にんにく	・・・・・・・・・・・・	ひとかけ
たまねぎ	・・・・・・・・・・・・	160g
にんじん	・・・・・・・・・・・・	80g
しめじ	・・・・・・・・・・・・・	32g
グリーンピース	・・・・・	12g
米粉ハヤシルウ	・・・・・	64g
（でんぷん	・・・・・・・・・・・・	小さじ1/2）
★粉末コンソメ	・・・・・・・	小さじ1/2
★ケチャップ	・・・・・・・・・	小さじ1弱
★ウスターソース	・・・・・	小さじ1半
★しょうゆ	・・・・・・・・・・・・	小さじ1

《**作り方**》

① ぶた肉に酒を振っておく。にんにくはすりおろす。たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきを落とす。

② ぶた肉を鍋に入れて炒める。
（給食では油は使いませんが、ご家庭の鍋に合わせてご使用ください）

③ ぶた肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんを入れて、軽く炒める。

④ 材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。

⑤ 野菜が柔らかくなったら、しめじとグリーンピースを入れて軽く煮る。

⑥ 火を止め、★の調味料と米粉ハヤシルウを入れて、ルウを溶かす。

⑦ 弱火でとろみがつくまで煮て、完成！
（とろみが足りない場合は、水溶きでんぷんを入れ、加熱して調整してください）

今月のふるさと食材　にんじん



にんじんは、体の免疫力を高めるβ-カロテンを豊富に含む、彩りの良い野菜です。
じっくり加熱することで甘みが引き立っておいしくなるので、鍋やスープなど、
煮込み料理にぴったり！　体を温めながら栄養をとりましょう！

甲賀市教育委員会事務局　学校教育課学務給食係