

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。

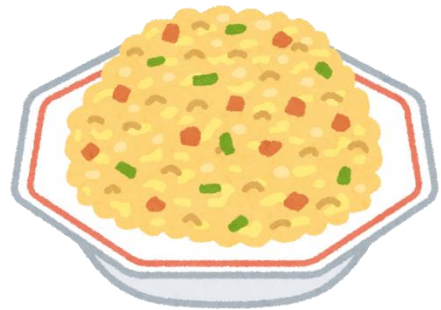
にんじん、にんにくを粗みじん切りにする。

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
たんざくき
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)

※ ^{ふた} 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
※かたくり粉 ^こ	少々	しょうゆ	0.8 g
		^{しお} 塩	0.3 g
^{ふた} 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)

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、うつ炭酸飲料をたんさんいんりょうお好みでこの注いでできあがり。

