



給食室おすすめレシピ

10月31日(水) 提供予定☆

*トマトライス

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

米…2合

玉ねぎ…120g(約 1/2 個)

人参…60g(約 1/4 個)

ピーマン…30g(約 1 個)

しめじ…30g(約 1/4 個)

A {
 ホールトマト…72g
 コンソメ(無塩)…小さじ 1/3
 三温糖…小さじ 2
 濃口しょうゆ…小さじ 1
 食塩…少々

〈作り方〉

1. 玉ねぎ・人参・ピーマンはみじん切りにする。
2. しめじは小さめのぶつ切りにする。
3. 鍋に 1 と 2 で切った野菜と A を入れ煮る。
4. 3 を具と汁に分け、洗米した米に汁を入れいつも炊く分量まで水を入れて炊く。(薄いなと感じたら少しコンソメを入れる)
5. 炊き上がったご飯に 4 で分けた具を混ぜ込む。

☆ホールトマトのかわりに生トマトをつかってもおいしいです。最近はトマトを丸ごとひとつ炊飯器に入れて炊くことも流行ってますね。その場合トマトから水分が出るので水の量はいつもより少なめがいいでしょう

10月29日(月) 提供予定☆

〈作り方〉

1. こんにゃくを食べやすい大きさに切る。
2. 1 を沸騰した湯にさっと通し臭みを取る。
3. A を混ぜ合わせておく。
4. フライパンを熱し、こんにゃくと A をいれ炒める。
5. 最後にかつお節をいれ混ぜ合わせて出来上がり。

*かみなりこんにゃく

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

こんにゃく…1 と 1/2 枚

A {
 濃い口醤油…大さじ 1 と 小さじ 1
 三温糖…大さじ 1
 本みりん…小さじ 1
 食塩…少々
 かつおだし…30cc
 かつおぶし…3g

☆親子で楽しむ・かみなりこんにゃく☆
 かみなりこんにゃくはフライパンで炒める際に、パチパチゴロゴロと雷のような音がします。
 音を楽しみながら親子で料理をしてみるのも楽しそうですね。

