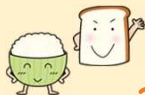


★ 給食ブログ ★



2024年 6月 6日(木)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- ポークチャップ
- ハッシュドポテト
- 肉団子のスープ



< 給食ニュース >



今日の給食は、「ポークチャップ」でした。具材は、豚肉とたまねぎ、にんじんです。ケチャップやウスターソースを使って作りました。子どもたちの大好きな味だったようで、お皿にたっぷりおせておかかりしてくれている姿をあちこちで見かけました。洋風ですが、今日はごはんと組み合わせてみました。しっかり味がついてるので、ごはんも進みました。おうちでもチャレンジしやすいかと思しますので、レシピを紹介します。

① 豚肉…ひと口大 たまねぎ…スライス

にんじん…細めの短冊切り

② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。

③ たまねぎ、にんじんを加えて炒める。

④ 調味料を加えて、味をととのえる。

豚肉	40
たまねぎ	40
にんじん	20
トマトケチャップ	8
さとう	1.1
コンソメスープの素	0.63
ウスターソース	2.3
塩	0.03
こしょう	0.01
米油	0.5

< 1人分 > 分量は献立表の通りで、単位はgです。