

# ランチタイム

3月

津島市教職員会  
栄養教諭・学校栄養職員部会



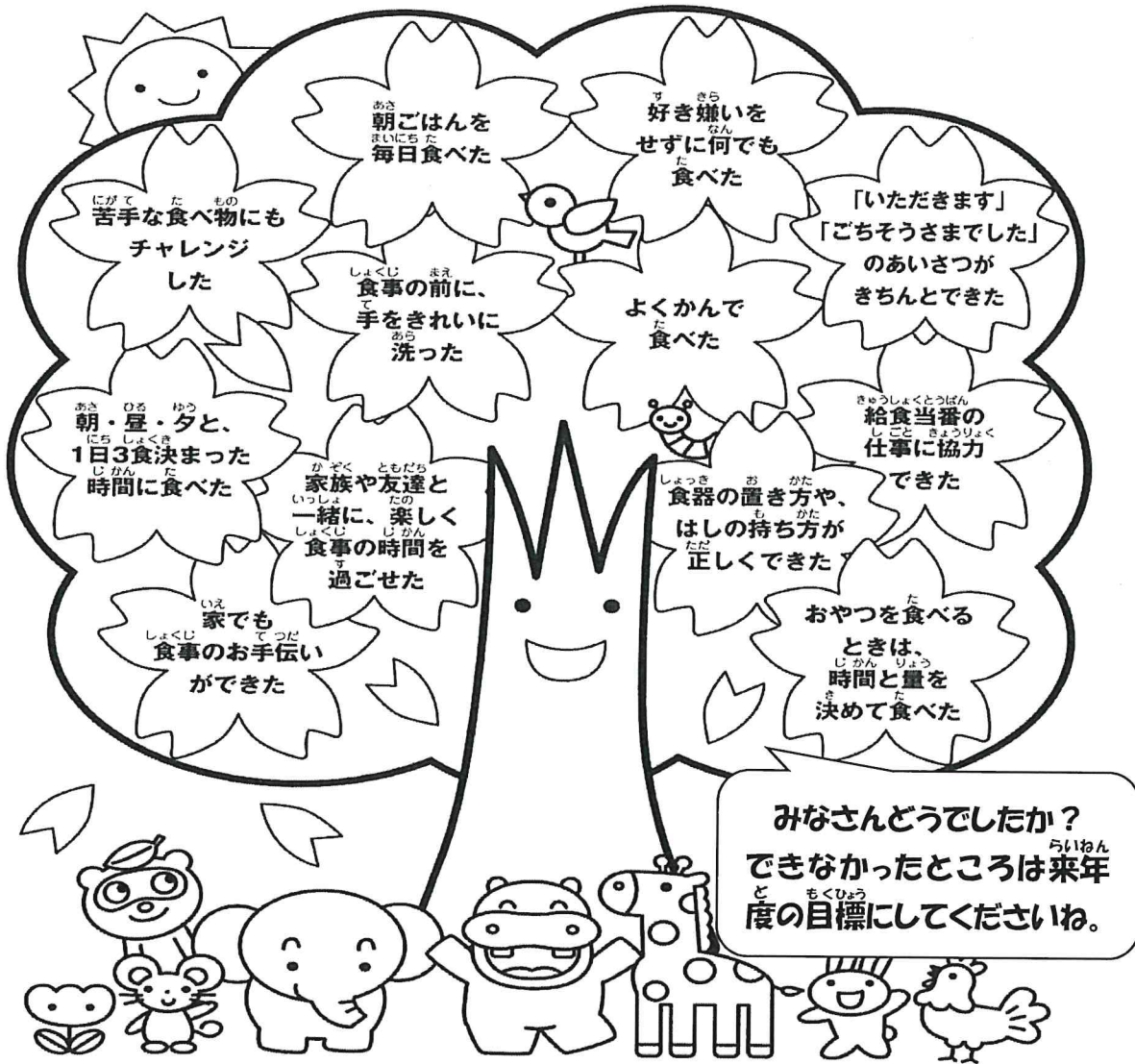
## きゅうしよく しょうかい 給食レシピ紹介



日差しも暖かくなり、春の訪れはすぐそこまで来ています。学校では1年を締めくくる月になりました。これからは健康な生活を送るために、お子さんと一緒に日頃の食生活を振り返ってみませんか。

### ねんかん しょくせいかつ ふ かえ 1年間の食生活を振り返ってみましょう！

～できていたところに色をぬりましょう～



### ★材料(4人分)

うどん	4玉	砂糖	大さじ1と1/2
豚ひき肉	80g	酒	小さじ1
たまねぎ	1/2個	豆板醤	お好みで少々
にんじん	1/2本	塩	少々
たけのこの水煮	1/4個	でんぷん	小さじ2
ねぎ	1/2本	赤味噌	大さじ2
だし汁	600mL	白味噌	小さじ2



### ★作り方

- ① たまねぎ、にんじん、たけのこはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋を熱し、豚ひき肉を入れて酒をふり、お好みで豆板醤を入れ、色が変わるまで炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れ、しんなりとするまで炒める。次に、たけのこを入れる。
- ④ だし汁を入れ、砂糖、溶いた赤味噌と白味噌を入れ、塩で味を調える。
- ⑤ 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ねぎを入れて軽く火を通して肉みそめんの汁の完成。
- ⑥ うどんをゆでて、器に盛り、⑤の汁をかけて完成。

## Eat イングリッシュ



今月は調味料の「さしすせそ」を紹介します。

suger salt vinegar soy sauce miso

シュガー ソルト ヴィニガー ソイ ソース ミソ



料理の際はこの順番で味付けをすると、よりおいしく仕上がるといわれています。他にも、酒やみりんは臭み消しの作用もあるので一番初めに入ると良いです。