

2月 図書コラボ献立

【あたしの、ボケのお姫様】



今日は、図書コラボ献立です。物語、「あたしの、ボケのお姫様」から、「小松菜チャーハン」を紹介します。

あたしは、は漫才師を目指す、中学2年生。小学校の4年生のときに、笑いコンビを組んでいたキエ蔵とは、

校内一の人気ものでした。しかし、方向性の違いからケンカ別れし、相方を探していたところに転校生がやってきました。

あたしのボケのお姫様、「るりり」です。「ちか るりり」というトンでもない名前、昭和のアイドルみたいなとんちんかんなフア

ッション、すっとぼけたあいさつ、このコはいける…！ まどかはるりりをスカウトしました。

新コンビは順調に思えたのですが。キエ蔵との関係も、見逃せません。

状況が、一転二転して、展開していきます。その後が気になる物語です。

話の中で、あたしは、自分のことを小松菜に例えています。



どう料理しても、特別になれない根っからの薄い子として…。果たしてそうなのでしょうか？

小松菜は、栄養価が高く、色々な料理に欠かせません。給食の献立にもよく使われています。

今日は、栄養価が高い小松菜を使って、チャーハンにしました。おいしく召し上がってください。

この「あたしの、ボケのお姫様」の本は、図書室にありますので、ぜひ読んでみてください。



令和4年 2月25日(金)



【小松菜チャーハン】

材料	分量 g (4人分)	作り方
米	260	① 小松菜はボイルして、2cmの長さに切る。 ② 焼き豚、にんじん、玉ねぎは、みじん切りにする。 ③ 米は洗米し、30分以上浸水してザルにあげ、水気を切る。 ④ 卵、塩を合わせて、油を熱して炒り卵を作る。 ⑤ 釜にサラダ油を熱し、焼き豚、にんじん、玉ねぎを炒め、調味料を加えて調味する。 ⑥ ⑤の具と煮汁を分けて、煮汁と規定の水で炊飯する。 ⑦ 炊き上がったら、⑤の具と④と①をのせて、蒸らす。 ⑧ よく混ぜ合わせる。
にんじん	40	
玉ねぎ	30	
塩	少々	
こしょう	少々	
コンソメ	少々	
焼き豚	50	
油	4	
卵	1個	
塩	少々	
油	少々	
小松菜	40	

