

給食だより



令和元年 11月1日
野田市立二ツ塚小学校



み 見つけるのだ！ た 食べるのだ！

～のだの恵みを味わう給食の日～



11月はちばの旬の食材が最もでまわる時期であることから、「ちばを食べよう！ちばの食育月間」と定めています。そして、今年度は11月19日が「見つけるのだ！食べるのだ！」のだの恵みを味わう給食の日です。野田市内にある中華料理屋「菜工房」の料理人である小堀雅之さんにレシピを考案していただきました。千葉県産の鶏肉と野田産のさつまいもに黒酢を使ったあんをかけた「鶏肉の黒酢あんかけ～野田産の野菜を添えて～」です。市内全校で提供します。二ツ塚小では、地元農家の石山さん、遠藤農園さんをお願いをして、当日の材料となる野菜の多くを納品していただく予定になっています。ご家庭でもぜひ野田の味をお試しください。

鶏肉の黒酢あんかけ～野田産の野菜を添えて～

○	材料と1人分の分量	切り方等	材料と1人分の分量	切り方等
○	鶏もも肉 40g		酢 7g	↑
○	カレー粉 0.3g	↑	しょうゆ 5g	黒酢あん
○	しょうゆ 0.5g	鶏肉の下味	水 10g	
○	塩 0.1g		黒酢 1.5g	
○	こしょう 0.5g	↓	塩 0.1g	
○	小麦粉 2g	↑	砂糖 7g	
○	片栗粉 5g	ドロ	片栗粉 0.5g	↓
○	卵 3g		たまねぎ 30g	スライス
○	水 5g	↓	赤パプリカ 3g	スライス
○	さつまいも 25g	拍子切り	ブロッコリー 20g	小房に分ける
○	揚げ油			



*分量は目安にしてください。

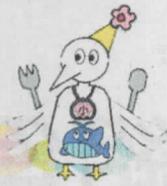
1. 野菜はそれぞれの形に切る。
2. さつまいもを素揚げする。
3. 下味をつけた鶏肉にドロをつけて揚げる。
4. 黒酢あんの調味料を火にかけて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 玉ねぎとパプリカを炒め、4の黒酢あんに加える。

*黒酢あんと一緒に炒めて後から加えることで、野菜の歯ざわりときれいな色を残すことができます。

6. ブロッコリーをゆでる。
7. 揚げた鶏肉とさつまいもをお皿に盛り付け、黒酢あんをかける。

ゆでたブロッコリーを添えれば完成！

パクパクふたさぎレシピ



試食会に参加していただいた、保護者の方からレシピをいただきました。今月の献立にも活用させていただいています。ご協力ありがとうございます。

また、リクエストのありました学校給食のレシピもご紹介します。

料理名

こまつなとツナの炒め物

1. フライパンで小松菜を炒める。
2. ツナを加え、めんつゆで味をつけたら完成！

*パツと作れて、こどもがモリモリ食べてくれるメニューです。

料理名

焼肉サラダ

1. 豚小間肉に、みじん切りしたにんにく、酒、しょうゆで下味をつける。
2. キャベツ(千切り)、きゅうり(斜めスライス)、ピーマン(千切り)を茹でて冷ます。
3. 下味をつけた肉を炒め煮にする。(残った煮汁は脂分を除いてとっておく)
4. 酢：しょうゆ(1.5：1)にレモン果汁、砂糖、ごま油、粒マスタード、3の煮汁で味を整えたドレッシングに、みじん切りの玉ねぎを加えて加熱して冷ましておく。
5. 2の野菜と4のドレッシングを和え、3の炒めた肉をのせ、トマト(角切り)を散らしたら出来上がり。

料理名

サイダーゼリー(6個くらい)

1. 水(70cc)でゼラチン(15g)をふやかしておく。
2. 鍋に水(100cc)、砂糖(20g)を70℃くらいまで加熱して、1のふやかしたゼラチンを加えて溶かす。(沸騰させない)
3. 2の溶かしたゼラチン液を常温くらいまで冷ましてから、常温のサイダー(350cc)をそーっと加えて混ぜ合わせる。
4. カップにみかん缶をいれ、3のゼリー液を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めれば出来上がり！

* シュワシュワ感を残すためのポイントは、サイダーを加えてから固まるまでの時間を短くするために、ゼリー液が常温になってからサイダーを加えること。そして、常温のサイダーを使うことです。

ゼラチンを使ったレシピにしましたが、給食室では、固まる時間が短い凝固剤のアガーを使用しています。

