

## こんにちは！給食室よりお知らせです。

長い自粛の中で、毎日の献立に悩まれることも多いかと思います。少しでもお役に立てればと思い、子どもたちに人気の献立をお知らせします。

### ☆チャブチェ

【材料】3～4人分

- ・春雨 100g
- ・豚もも肉小間 150g
- ・人参 40g
- ・玉ねぎ 1/4ヶ
- ・ほうれん草 1/4束
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々
- ・ごま油 適量
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・料理酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・塩 適量
- ・ごま お好みで

【作り方】

1. 春雨、ほうれん草は茹でてザク切りにしておく。人参、玉ねぎは千切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、風味が出たら人参、玉ねぎ、豚肉を炒める。
3. 火が通ったら、塩以外の調味料を入れ混ぜ、そこに茹でておいた春雨・ほうれん草を入れて、さらに炒める。最後にごまをふり、塩で味を調べて出来上がり。

\*にんにく・しょうがはすりおろしチューブでもよいです。調味料を焼肉のたれで作っても簡単でおいしくできます。

### ☆豚肉ときゅうりのチャンプルー

【材料】4人分

- ・木綿豆腐 2丁
- ・豚ばら薄切り 200g
- ・きゅうり 2本
- ・塩 小さじ1
- ・ごま 適量
- ・ごま油 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2

【作り方】

1. 豆腐は手で大きめにちぎり、ザルで15分ほど水切りをする。豚肉は長さ4cmに切る。
2. きゅうりは一口大の乱切りにしてボールに入れ塩小さじ1をふって手でよくもみ、水洗いをして水気をしっかりと取る。
3. 鍋にごま油を強火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、豆腐を加えて炒める。全体に油が回ったら、きゅうりを入れて混ぜ、酒、塩、醤油で調味して、ごまを入れて出来上がり。

### ☆コーンしょうゆバターチャーハン

【材料】5人分

- ・温かいご飯 お茶碗2杯強
- ・コーン缶 1缶
- ・にんにく 1かけ
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ウインナー3本
- ・塩 少々
- ・醤油 大さじ1
- ・バター 小さじ2
- ・油 適量

【作り方】

1. にんにく、玉ねぎをみじん切り、ウインナーは食べやすい大きさに切る。フライパンにサラダ油とにんにくを入れ香りがたつまで炒める。
2. 1に温かいご飯、バターを入れ炒める。パラパラになってきたら玉ねぎとウインナー、汁気を切ったコーンを加え炒める。
3. 塩をふり、醤油を鍋肌からまわし入れよく炒めて出来上がり。

※ウインナーがない時はベーコンやハムでもおいしいと思います。