

今月のおすすめメニュー（小学校25日実施） ☆三

メニュー

- ・牛乳
- ・鮭わかめごはん
- ・にら肉じゃが
- ・つみれきんぴらみそ汁
- ・りんご

2学期の給食がスタートして、約1か月が経ちました。9月のおすすめメニューはこちらです！鮭わかめごはんは、センターで鮭を焼き、丁寧にほぐしてからご飯に混ぜ込んでいます。



「にら肉じゃが」（4人分）

（材料）

- ・じゃがいも（厚いちょう切り） 中4個
- ・揚げ油 適量
- ・豚肉（小間切れ） 50g
- ・しょうが（みじん切り） 1かけ
- ・玉ねぎ（薄切り） 1/2個
- ・にら（2cm幅） 5本
- ・酒 小さじ1
- ・三温糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・水 大さじ1

レシピを紹介！！

（作り方）

- 1.じゃがいもは、素揚げにする。
- 2.しょうがを炒め、豚肉を加える。
- 3.2に玉ねぎを加え、よく炒める。
- 4.調味料を加え、にらを入れ火を通す。
- 5.じゃが芋を入れて、和えたら完成。

