

そくほう

作ってみませんか?

黒糖らぶく

- <材料> 給食の6人分
- 糖 30g (2cm幅20cm)
 - 黒砂糖 36g (大さじ3)
 - 水 24g (大さじ2弱)
 - バター 31g (大さじ2弱)
 - 粉砂糖 少々 (1.2g)

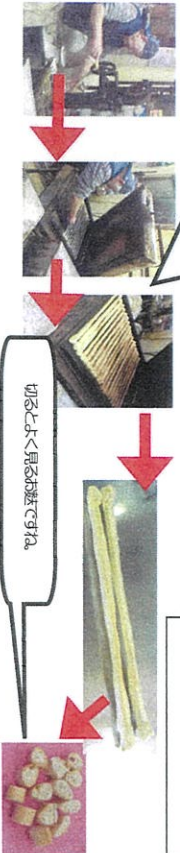
フランスパンではなく「お糰子」で作る「フランスパン」はすっぴん志木市でも人気レシピの定番です。お糰子を使っていますが、お糰子は肉の代わりに産白源で、優れた食材です。今回は第二弾として、黒砂糖を使って作り出した、サトウキビのしぼり汁をそのまま蒸製させて炒糖にしたものの黒砂糖です。全く精製されていないのでミネラルがかなり豊富で、強いコシと風味があるのが特徴です。普通のらぶくより脂肪も低くカルシウムや鉄分も多いのでヘルシーですわね。簡単なので、ぜひおうちでも。

- <作り方>
- ①黒砂糖は砕いてある物を買うか、砕いておき水と一緒に鍋に入れにかけます。少し蒸詰めたところにバターを加え、溶けたら煮ながら混ぜます。
 - ②①をクッキングシートに並べ170度のオーブンで10～12分程度焼きます。※焦げやすいので注意してください。
 - ③焼きあかっつて少し冷えたら粉砂糖をのります。



栄養価 (給食の1人分)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.6g
脂肪	3.4g
加糖	1.6mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	0g
ワカサカ	4.6mg
亜鉛	0.14mg
塩分	0.1g
糖分	6.2g



志木市本町の古市さんのお菓子を使いました。

志木小7月分南柱巻ラウ

そくほう

作ってみませんか?

鶏とピーマンの マヨしよらゆ炒め

- <材料>5人分
- 鶏むね肉 300g
 - しょうゆ 7.5g (小さじ1半)
 - 酒 7.5g (小さじ1半)
 - たまご 6g (小さじ2)
 - 油 5ml (小さじ半)
 - ピーマン 150g (5個)
 - 酒 5ml (小さじ3分の1)
 - ごしよら 少々
 - しょうゆ 12ml (大さじ1弱)
 - マヨネーズ 35g (大さじ3強)

卒業した6年生考えた献立です。ピーマンが苦手な人でもこれならさきつと食べられると思っただけです。1・2年生のなかでピーマンやマヨネーズが苦手な子たちもおいしくい！と言いつから食べたいました。おうちの人のための献立には「いつもはさきみを使っています。子どもが『安く安く』と言うので、胸肉を使用しました。さきみの筋を取る手間も少なく、片栗粉をまぶすので、胸肉でも柔らかく美味しくできました。」と書かれていました。ぜひおうちでも作ってみてください。



<作り方>

- ①鶏むね肉は一口大のそき切りにし、醤油と酒につけておきます。
- ②ピーマンは種を取り、2cm角くらいに切ります。
- ③油をフライパンに入れ、下味をつけておいしく肉を炒め味付けをします。
- ④ピーマンはさきつと茹でておき最後に③に加え炒めます。

★ 除去食の見直しはソレツマヨネーズを使用しました。



ピーマンを28kgをききんていいます。



鶏肉は給食室ではスチーマーコンロで蒸し焼きしておきました。

栄養価 (1人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	14.0g
脂肪	2.0g
加糖	7mg
鉄分	0.7g
食物繊維	0.3mg
ワカサカ	2.2mg
亜鉛	0.5mg
塩分	0.6g
糖分	0g

そくほう

作ってみませんか?

カルビ焼肉

- <材料>5人分
- 豚ばら肉 300g
 - 三温糖 11g (大さじ1強)
 - にんにく 2.5g (ひとかけ)
 - 長ねぎ 10g
 - しょうゆ 33ml (大さじ2強)
 - れんこん 10g
 - ごしよら 少々
 - コチユシヤン 0.5g
 - 酒 15ml (大さじ1)
 - ごま油 5ml (小さじ1)

身体が疲れた時にと考えたレシピです。本格的な韓国料理の味つけですが、残念ながら今は牛肉が使用できないので豚肉ですが「カルビ」というのは「あばら」という意味なので、きょうは豚ばら肉を使用しました。はじめに砂糖でもんでからごま油を入れて手でよくもむのが柔らかくおいしく仕上げるコツです。



<作り方>

- ①豚肉はうす切りで4cm四方の大きさにし、三温糖をよくもみます。
- ②にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切り、コチユシヤンは炒めておきます。もみだれAを①に入れさらによくもみます。
- ③Bのもみだれを加えさらによくもみこんだものを炒めます。

※ 学校には糖法の回轉釜しかないのでゆめましたが、家庭では網焼きにするとさらにおいしく思います。ご家庭では牛カルビ肉もお好みで使用してください。同じ分量でOKです。

※ 学校では生野菜が使いやすいのでですが、サツマコチユシヤンをコチユシヤンをコチユシヤンとてこの焼肉をのせて食べるかおいしくすね。



はじめに砂糖をもみこみます。

栄養価 (1人分)

エネルギー	270kcal
たんぱく質	9.5g
脂肪	22.8g
加糖	29mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	0.3g
ワカサカ	2.1mg
亜鉛	1.26mg
塩分	1.01g
糖分	2.2g

そくほう

NO. 82 2014. 7. 7 志木小給食室

作ってみませんか?

鉄火なす

- <材料> 5人分
- なす 300g (4こ)
 - 揚げ油 (家庭では炒めてよい)
 - カラダ油 4ml (小さじ1弱)
 - 赤唐辛子 2分の1本分
 - 豚もも肉 125g
 - 三温糖 13g (大さじ1強)
 - 酒 5ml (小さじ1)
 - 醤油 5ml (小さじ1)
 - みりん 10ml (小さじ2)
 - 赤みそ 18g (大さじ1)
 - ピーマン 50g (2個)
 - 赤ピーマン 25g (1個)

なすもピーマンも苦手と言う子連が多いのですが、ぜひ夏野菜となかよくなってほしいと思います。甘めのみそ味が食欲の落ちた夏のこはんにぴったりのです。給食では入れませんが、夏野菜が苦手ではないなら豚肉は入れなくてもOKです。



<作り方>

- ①ピーマンと赤ピーマンは縦半分に切り、種と入たをとって約2センチ角位に切り、揚げるか茹でておきます。
- ②なすは一口大の厚いちようち切り、塩水につけてあく抜きしてから油で揚げます。
- ③鍋に油を入れて熱し赤唐辛子を入れて香りをうつします。辛いのが好きな家庭はそのまま、苦手な家庭はここでとりだしてください。そこに細切りにした豚肉を入れて炒めます。
- ④③にあわせ調味料を入れ炒め、①のピーマンと②のなすを加えて混ぜ合わせて味がしみてからできあがり。

★七夕献立ということで、旬の食材を使った「鉄火なす」を出しました。鉄釜に反転してしまっただけいかに色が少し悪かったのですが「見た目は悪いけど食べてみたらとてもおいしかったです。作りの紙だして！」とリクエストされたので、そくほうを作りました。

<栄養価>1人あたり

エネルギー	151kcal
たんぱく質	7.7g
脂肪分	9.6g
カルシウム	17mg
鉄分	0.6mg
食物繊維	1.6g
ワカサカ	2.1mg
亜鉛	0.8mg
塩分	0.63g
糖分	2.5g