

Healthy.3

12月号

「お弁当を作ってみよう」

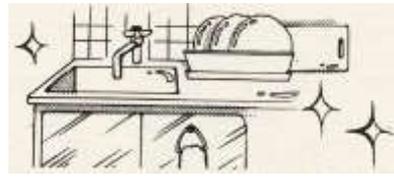
おいしいお弁当を作るには

次のことに注意しよう

せっけんで手をよく洗う。



調理器具など、台所はいつも清潔に。

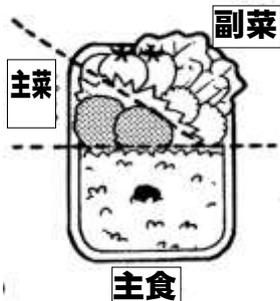


調理は当日することを原則に。



お弁当作りのポイント

主食、主菜・副菜をそろえよう



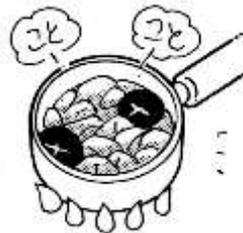
お弁当につめる割合は、**主食3：主菜1：副菜2**を目安にしてみましょう。野菜を使った副菜を多めに。

味に変化をつけよう



味付けに変化をつけたほうが、食が進みます。

おかずは十分に加熱しよう



いたみやすい食品や前日に作ったおかずは、十分に火を通します。冷凍食品などの加熱不足に注意。

よく冷ましてからフタをしよう



熱いうちにフタをすると、料理が腐りやすく味も落ちます。

給食の献立紹介

揚げじゃがいものきんぴら

【材料】(4人分)

・じゃがいも(中)	4個
・揚げ油	適量
・にんじん(小)	1本
・鶏ひき肉	60g
・サラダ油	適量
・揚げはんぺん	40g
・つきこんにやく	80g
・砂糖	14g
・みりん	10g
・濃口しょうゆ	28g
・和風だしの素	0.6g

【作り方】

- 1 じゃがいもとにんじんは、皮をむき短冊切りにする。その後、じゃがいもは180℃の油で揚げておく。
- 2 揚げはんぺんは、短冊切りにし、お湯をかけ油抜きする。
- 3 つきこんにやくは、下ゆでしておく。
- 4 鍋に油をしき、鶏ひき肉を炒める。火が通ってきたらにんじんも加えて炒める。
- 5 にんじんが柔らかくなってきたら、揚げはんぺんとつきこんにやく、調味料を加えて煮る。
- 6 5の味を調節したら、揚げておいたじゃがいもを加え、混ぜ合わせる。

- ★ 季節に合わせて、いんげんや枝豆などを加えると彩りがよくなります。
- ★ 砂糖は三温糖を使うと、味に深みが出ます。