

◎キムタクごはん

長野県塩尻市で生まれた、人気の給食献立です。

～材料（4人分）～

ご飯・・・・・・・・茶碗4杯
豚肉・・・・・・・・60g
白菜キムチ・・・・・・・・50g
つぼ漬けたくあん・・・30g
薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
酒・・・・・・・・小さじ1
炒め油・・・・・・・・適量

～作り方～

1. 白菜キムチとつぼ漬けたくあんが大きければ、食べやすい大きさに切る。
 2. 豚肉を炒め、白菜キムチとつぼ漬けたくあんを加えたら、調味料を入れる。
薄口しょうゆは、味をみながら加減する。
 3. 炊きあがったご飯と混ぜる。
- ★ねぎやごま油を使うと、さらにおいしくなります。

◎鶏肉のレモン風味焼き

海部地区の給食の人気献立です。

～材料（4人分）～

鶏もも肉・・・・・・・・2枚（約500g）
濃口しょうゆ・・・大さじ2と小さじ1
酒・・・・・・・・大さじ1
レモン果汁・・・・・・・・小さじ1と1/2
青のり・・・・・・・・1.5g

～作り方～

1. 鶏もも肉とその他の材料を30分以上漬ける。
 2. 170℃で予熱したオーブンで20～25分焼く。
- ★鶏もも肉に切り込みを入れるとよく味がしみます。

◎スタミナ団子汁

給食では白玉団子を使いますが、家庭では豆腐などで代用していただければいいと思います。

～材料（4人分）～

豚肉・・・・・・・・・・60g
にんじん・・・・・・・・1/3本（約60g）
冷凍白玉団子・・・・120g
白菜キムチ・・・・・・50g
えのきだけ・・・・・・1/4パック（約50g）
ねぎ・・・・・・・・・・1/3本（約30g）
白みそ・・・・・・・・・・大さじ2と1/2
だし汁・・・・・・・・・・520cc

～作り方～

1. にんじんを3mmのいちよう切り、ねぎを小口切り、えのきだけを2cm幅に切っておく。白菜キムチも大きければ切っておく。
 2. だし汁を沸騰させ、豚肉を加える。豚肉にある程度火が通ったら、にんじんを加え、食べられる固さまで煮る。
 3. 冷凍白玉団子、白菜キムチ、えのきだけを加え、冷凍白玉団子に火が通ったら、白みそを加える。
 4. 最後にねぎを加えて、煮立つ直前に火を切る。
- ★ 好きな具材でアレンジして作るのもいいと思います。