



# 5月のイチオシ！給食レシピ



新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年の生活にも慣れてきましたか？  
 大型連休も規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事をしっかり摂って元気に毎日を過ごしましょう。

## 麻婆豆腐

### 材料（4人分）

- 豚肉ミンチ……………120g
- ごま油……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- おろしにんにく……小さじ1/2
- おろししょうが……小さじ1/2
- にんじん……………80g
- たまねぎ……………200g
- たけのこ……………80g
- 豆腐……………1丁
- 水……………150ml
- にら……………40g
- こいくちしょうゆ……小さじ1
- 赤みそ……………20g
- A 鶏ガラスープ……………小さじ1
- オイスターソース……小さじ1
- 豆板醤……………適量
- でんぷん……………小さじ2

### 作り方

- ①にんじん、たまねぎ、たけのこは粗みじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて火にかけ、豚肉に酒を振り、おろしにんにく、おろししょうがも加えて炒める。
- ③①を加えてさらに炒め、水と2cmのさいの目切りにした豆腐を加えて煮る。
- ④豆腐に火が通ったらAを加えて調味し、1cmに切ったにらを加える。
- ⑤2倍の水で溶いたでんぷんを回し入れ、とろみをつける。

今月のイチオシ！  
給食メニュー

## 子どもたちに大人気の中華定食！

ごはんがすすむ給食のメニュー『麻婆豆腐』。子どもたちが大好きな一品です。



麻婆豆腐のもとを使わず、肉や野菜がたっぷり入ったヘルシーで本格的な味わいです。辛みの調整もできるので、お好みの味に仕上げることができます♪

バンサンスーも子どもたちに大人気！つるつるとしたのどごし、やさしい酸味と甘味で、野菜が苦手な人にも食べやすいあえ物です。おうちでつくってみてくださいね♪

## バンサンスー

### 材料（4人分）

- もやし……………100g
- きゅうり……………60g
- ハム……………40g
- はるさめ……………12g
- ごま油……………小さじ1
- 酢……………小さじ1と1/2
- ☆ うすくちしょうゆ……小さじ1と1/2
- さとう……………小さじ1/2

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、5cmに切ったはるさめをゆで、水で洗う。
- ②長さ5cmくらいの千切りにしたきゅうり、ハムともやしをゆで、冷水で冷まして水気を絞る。
- ③①と②によく混ぜ合わせた☆を加えて味をととのえる。

