



12月 給食レシピ



子ども達に人気のメニューと、沖縄の行事食を紹介します♪



ふわふわスープ



【材料 5人分】

- ・鶏むね肉 50g
- ・じゃが芋 1/2個
- ・人参 1/3本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・パセリ 2g
- ☆ {
 - ・たまご 2個
 - ・粉チーズ 小さじ2
 - ・パン粉 小さじ2
- ・うすくち醤油 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- ・チキンコンソメ 2~3個
- ・油 小さじ2

【作り方】

- ①じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリは、粗みじん切りにする。
- ②鶏肉は、0.5角程度に切る。
- ③☆の材料を混ぜ合わせておく。
- ④鍋に油を敷き、鶏肉、人参、玉ねぎの順に炒める。
- ⑤④に水を2ℓ(程度)とチキンブイヨンを加えて煮る。
- ⑥④に火が通ったら、うすくち醤油、塩、こしょうで味をととのえ、沸騰させる。
- ⑦⑥が沸騰したら、☆の材料を入れて混ぜ、パセリを入れる。



僕たちが大好きな

ふわふわ♪のもとになるパン粉、粉チーズ、たまごを混ぜ合わせたものは、スープをふっとうさせて入れることが、おいしくできる「コツ」です♪



トウジーजूシー



【材料 5人分】

- ・米 3合
- ・豚もも肉 45g
- ・豚三枚肉 25g
- ・田芋 1/2個
- ・大根葉 100g
- ・人参 1/2本
- ・ごぼう 25g
- ・かまぼこ 40g
- ・しいたけ 5g
- ☆ {
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・料理酒 大さじ3
 - ・みりん 大さじ3
 - ・ぬちまーす 小さじ1
 - ・花かつお 20g

【作り方】

- ①米は洗米する。
- ②豚肉、豚三枚肉、かまぼこは、0.5角程度に切る。
- ③田芋、人参は皮をむき、1cm角に切る。
- ④しいたけは水で戻し、粗みじん切りにする
- ⑤ごぼうは、せん切りか笹がきにする。
- ⑥大根葉は塩ゆでし、粗みじん切りにする。
- ⑦花かつおでだしをとる(500~600ml程度とる)
- ⑧炊飯器に米を入れ、だし汁を3合の水量の目盛りまで入れる。
- ⑨⑧に、②③④⑤の材料を入れ、☆の調味料を加えて炊く。
- ⑩炊き上がったら、⑥を加えて混ぜる。

沖縄の伝統料理「トウジーजूシー」
田芋や豚肉が入っているのが特徴です。

