

きゅうしょくXニュー紹介

9月のXニューより 紹介します

コンコンずし(4人分)

米	2カップ	① 米はすし飯用に少しのために炊いておく。
さとう	大さじ1	② さとう・しお・す で合わせ酢を作る。
しお	小さじ1	③ 油揚げは短冊に切り油ぬきし、さとう・さけ
す	大さじ2・1/2	しょうゆ・だし汁 で煮ふくめる。
油 あげ	75g	④ 炊きあがったご飯に合わせ酢を加え、油揚げ
さとう	大さじ1・1/2	乾燥青じそ・白ごまを混ぜる。
さけ	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
だし汁	40cc	
乾燥青じそ	1.5g	* 乾燥青じそは「かおり」として市販されています。
いりごま(白)	大さじ1	* ごまは炒ると香りがよくなります。

いりどり(大豆入り)(4人分)

油	小さじ1	① 大豆は一晩水につけて、やわらかくして茹でしておく。
鶏もも肉	200g	(水煮されたものを使う場合は2倍量用意する)
しょうが	少々	しょうが・・・みじん切り
さとう	小さじ1/2	鶏もも肉・・・角切りし、下味につけておく
しょうゆ	小さじ1	ごぼう・・・乱切り
ごぼう	100g	にんじん・たけのこ・・・いちょう切り
にんじん	130g	こんにゃく・・・一口大に切り下ゆでしておく。
たけのこ	100g	さやえんどう・・・すじをとりゆでしておく。
こんにゃく	250g	② 油でつけておいた鶏肉を炒める。
さとう	大さじ2	③ ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・大豆
しょうゆ	大さじ2	の順に加え、調味料を加えて煮る。
みりん	小さじ1	④ さやえんどうを入れて仕上げる。
大豆	25g	
さやえんどう	15g	

しっかりよくかんて
たべましょ



チキンチキンごぼう(4人分)

鶏もも肉	240g	① 鶏肉・・・一口大に切り下味をつける
しょうが	少々	ごぼう・・・乱切り、にんじん・・・いちょう切り
しょうゆ	小さじ1/3	② ごぼうを素揚げする。
みりん	小さじ1	③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
酒	小さじ1	④ にんじん、枝豆はゆでしておく。
片栗粉	大さじ3	⑤ タレの材料を加熱し、鶏肉、ごぼう、にんじん、枝豆
ごぼう	180g	を入れて絡める。
揚げ油	適量	
にんじん	50g	
枝豆(むき身)	30g	
しょうゆ	大さじ1強	
さとう	大さじ11/2	
酒	大さじ1	
みりん	小さじ1	
水分	30cc	

中学校給食で人気のXニュー
小学校でも
人気です!!

食物せんい たまり



鮭のみそ焼き(4人分)

鮭	4切れ	① 鮭を下味に漬け込みオーブンで焼く。
白みそ	大さじ1.5	
さとう	小さじ2	
さけ	大さじ1	
みりん	小さじ2	

生魚に
おまけつけて...



きゅうりの香りづけ(4人分)

きゅうり	1本	① きゅうり・・・1cm輪切り しょうが・・・しほり汁
し お	少々	ごま・・・からいり
しょうが	1片	② きゅうりにしおをしてしばらくおく
しょうゆ	大さじ1	③ 調味料を煮立て、きゅうりを加え煮る。
さとう	小さじ1/3	④ しょうが汁とごまを加えて仕上げ
ごま油	1～2滴	
す	小さじ1/2	
いりごま(白)	少々	

生で出せないので
煮ています...

どさんこ汁

豚もも肉	50g	① 豚肉＝一口大に切る
にんじん	1/4 本	にんじん・じゃがいも＝いちょう切り
じゃがいも	1～2個	② だし汁に①の材料を加え、火が通ったら ホールコーン
ホールコーン	100g	さいの目切りの豆腐を加え、みそを溶き入れ
豆腐	1/3丁	戻しておいたわかめ・小口切りの長ねぎを加え
みそ(白)	30g	最後にしょうゆ・バターでかおりを付け仕上げる
わかめ	少々	
ながねぎ	1/4 本	
しょうゆ	大さじ 1/2	
バター	10g	
さばけずり節	適宜	
水分	500cc	

バター・じゃがいも・コーンは北海道の名産品
それらを使った どさんこ汁は バターが入って
とても温まります

コクがある
おいしい!!

フルーツみつ豆

粉末寒天	4g	① 粉末寒天と水分をなべに入れて火にかけ、沸騰
水分	600cc	したら火を弱めて少し煮る。
みかん缶	200g	(この時、はしで一滴垂らして固まるかどうか
パイナップル缶	200g	確かめておくと安心です)
黄桃缶	200g	② ①を四角い容器に固める。
赤えんどう豆缶	お好みで	③ 果物は好みで用意する。(缶詰を使う場合は、汁は
		缶汁で十分です。生の果物を使う場合は、さとう70g、
		水70ccを煮詰めてたれを作り、冷やしておく。)
		④ 寒天が固まったら、1cm角くらいに切り、果物、たれ
		と合わせる。

欲しいレシピがあれば、いつでも気軽に
栄養教諭 山下まで!!