

“<sup>みらい</sup>未来<sup>た</sup>につなげ、<sup>ちばし</sup>みんなで食べる<sup>し</sup>千葉市産”

千葉市でとれる<sup>やさい</sup>野菜<sup>し</sup>を知ろう

1月

# 学校給食週間特別メニュー



## 手作りひじきふりかけ

材料名	分量	作り方
芽ひじき(干し)	25g	ひじきはもどしておく。 しょうゆ、砂糖を煮立て、ひじきを入れ、水分がなくなるまで煮る。 いりごま、かつお節を入れて、混ぜる。
砂糖	大さじ3	
しょうゆ	大さじ2	
白いりごま	大さじ1	
かつお節	10g	

## 薩摩汁

材料名	分量	作り方
豚肉	100g	だし汁をとる。 だいこん、にんじんはいちょう切り。ねぎは小口切りにする。 ごぼうはさがきにし、あくをぬいておく。 だし汁に煮えにくい材料から入れ、煮込む。 材料が煮えたら、味噌を入れる。
さつまいも	中1本	
にんじん	中1/2本	
だいこん	中1/3本	
ごぼう	中1本	
ねぎ	中1本	
とうふ	1丁	
味噌	大さじ5	
だし汁	1200cc	

## 鶏肉のピーナッツがらめ

材料名	分量	作り方
鶏肉(皮なし)	25g位(10個分)	鶏肉に塩、こしょうをしておく。 小麦粉、でんぷんを混ぜておき、鶏肉につけて、油で揚げる。 ピーナッツは炒しておく。 調味料、水を煮立て、と混ぜる。 揚げた鶏肉に をからめる。
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ3	
でんぷん	大さじ3	
揚げ油	適量	
八割ピーナッツ	大さじ3	
砂糖	大さじ2強	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
水	50cc	

## ゆでブロッコリー

材料名	分量(4人分)	作り方
ブロッコリー	120g	ブロッコリーは小房に切り分け、ゆでる。 水を切ってから、ドレッシングをかける。
和風ドレッシング(ノンオイル)	大さじ2	



は千葉市内産物

牛乳も一部市内産です。