

かんだん♪

学校給食 おすすめレシピ


9月

子どもに人気の肉だんごを使ったメニュー

& 家庭でも簡単にできる冬瓜を使ったメニュー

♪肉だんごとじゃがいものスープ煮

《材料 4人分》

- ・ミートボール（市販のもの） 120g
- ・じゃがいも 中 1個
- ・たまねぎ 中 2/3個
- ・キャベツ 1枚
- ・にんじん 1/2本
- ・グリーンピース  12g
- ・油 適量
- ・塩こしょう 少々
- ・洋風スープの素 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ・ロリエ 1枚
- ・水 2カップ

《下ごしらえ》

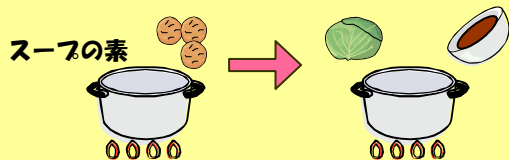
- ①にんじんは5mmのいちょう切り、玉ねぎとじゃがいもは2cm程度の角切り、キャベツは8mm幅程度に切る。
(じゃがいもは一度水にさらして、とりだしておく)
- ②グリーンピースは、さっと茹でておく。

《作り方》

- ①油をしいた鍋に、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順に入れ、炒める。
- ②炒めたところに、水とロリエを入れ、野菜に火を通す。

③スープの素、ミートボールの順に入れよく火を通す。

④キャベツと他の調味料を入れたら味見をし、フタをして煮る。



⑤最後に、グリーンピースを加える。



食材が煮崩れないように、混ぜすぎに気をつけながら煮るのがポイントです！

完成









♪ 冬瓜の卵とじ



《材料 4人分》

・冬瓜	正味 100g
・卵	1個
・干しいたけ	1枚
・グリーンピース 	8g
・液体だし	小さじ 1/4
・淡口しょうゆ	小さじ 1
・みりん	小さじ 2/3

《下ごしらえ》

- ①干しいたけをさっと洗い、水につけて戻す。戻したら、3mm程度の細切りにする。 
- ②冬瓜は、包丁で厚めに皮をむき、さっと洗い種をとる。7mm幅程度の色紙切りにする。
(※種は、スプーンなどを使うととりやすい。)
- ③グリーンピースは、さっと茹でておく。 
- ④卵は、ときほぐしておく。 

《作り方》

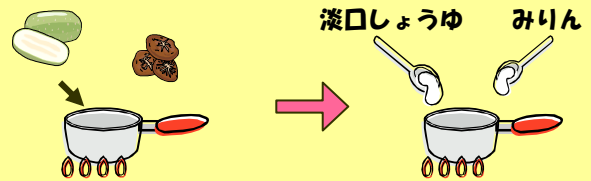
- ①小さめの鍋に水と液体だしを入れる。



冬瓜は、少し厚めに皮を剥いたほうがやわらかくしあがります！



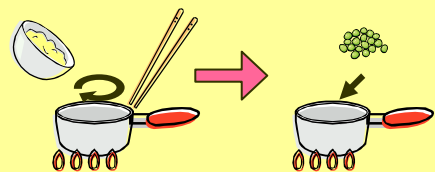
- ②冬瓜としいたけを加え、少し煮たら、淡口しょうゆとみりんを入れ、味を煮含ませる。卵を入れる前に味見をする。



卵を入れる前に味見をしておくと、火を通しすぎないです！



- ③卵を回しいれ、半分くらい火が通ったらグリーンピースを加え、かるく混ぜあわせる。



完成



Q. 冬瓜の旬はいつ？

A. 7～9月



Q. なぜ冬瓜という名前なの？

A. 貯蔵がきくので、冬場にも利用できることからつけられた

* 冬瓜自体にはあまり味がないので、だしをきかせたり、風味のある食材と一緒に使うとおいしい。

(煮物、酢の物、汁の具、あんかけ等)