

❖小松菜のマヨじゃこ和え（5人分）



—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

- ・小松菜 1/2束 …… 2cmに切る
- ・キャベツ 3枚 …… 食べやすい大きさに切る
- ・にんじん 1/4本 …… 細切り
- ・かにかまぼこ 30g …… 細くさいておく
- ・ちりめんじゃこ 18g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 大さじ3

ちくわでも代用で
きます♪

—— 作 り 方 ——

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② 野菜は、ゆでて水冷し水気を切る。
- ③ ②をボウルへ入れ、かにかまぼこ、ちりめんじゃこ、しょうゆ、マヨネーズを入れて和える。

※調味料はお好みで加減してください

1月の新献立です♪マヨネーズとちりめんじゃこを入れることで野菜が食べやすい献立です。

給食では、ノンエッグマヨネーズを使用して鶏卵アレルギーのお子さんでも食べられるようにしています。



サイコロポークステーキ（5人分）

—— 材 料 ——

●下ごしらえ●

- ・豚肉2cm角 350g
- ・こしょう 少々
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・油 適量
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・トマトケチャップ 大さじ3弱
- ・砂糖 小さじ2
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・片栗粉 少々
- ・水 大さじ2

下味をつける

A

—— 作 り 方 ——

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンに油を敷き、下味をつけた豚肉を焼く。
- ③ ②で焼いた豚肉を取り出す。
- ④ ③にAをいれて煮詰め、最後に水で溶いた片栗粉を入れる。
- ⑤ ④に焼いた豚肉を戻し入れソースとからめる。

※調味料はお好みで加減してください

6月に好評だったメニューを1月にも取り入れました。豚肉がやわらかく、ごはんがすすむおかずです。牛肉や鶏肉でも代用できます♪