



1月のおたのしみ給食DAYのメニューは



- そぼろ牛丼
- ナムル
- タイピーエンスープ
- オレンジジュース
- バナナケーキ



でした

1月のお楽しみ給食は、栄養たっぷりで食べやすい「そぼろ牛丼」に、熊本の郷土料理の「タイピーエンスープ」です。気温が低くて風邪をひきやすいこの時期にぴったりなメニューです。

☆そぼろ牛丼の作り方☆

<材料>

- 牛ミンチ 350g
- 高野豆腐 1枚
- 玉ねぎ 200g
- 切干大根 40g
- 人参 100g
- 小ネギ 2本
- 濃口醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 三温糖 小さじ1.5
- みりん 小さじ1.5
- 片栗粉 小さじ1 (同量の水で溶く)
- おろしにんにく 小さじ1
- おろし生姜 小さじ1
- キャノーラ油 少々

<作り方>

- ①高野豆腐、切干大根は水で戻して絞りみじん切りにしておく。玉ねぎ、人参、小ネギもみじん切りにしておく。
- ②鍋にキャノーラ油、にんにく、生姜を入れ中火にかける。香りが出てきたら牛ミンチ、玉ねぎ、人参を加え炒める。ミンチに火が通りしななりしてきたら高野豆腐、切干大根を加え炒める。
- ③濃口醤油、酒、三温糖、みりんを加え、材料が浸る位の水を入れ煮汁が少なくなるまでよく煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて最後に小ネギを加える。
- ⑤器にご飯を盛り付けて上から④を適量かける。



☆バナナケーキの作り方☆

- <材 料> • ホットケーキミックス (乳・卵不使用) 200g • バナナ 200g
 • 調整豆乳 100ml • グラニュー糖 20g

- <作り方>①ボウルにバナナを入れて潰す。残りの材料を全て入れよく混ぜる。
②オープンシートを敷いたパウンド型に入れて平らにならたら型を軽く台にたたきつけて空気をぬく。
③180℃に予熱したオーブンで20~30分焼く。

