



—おうちのひとといっしょにみてね—



7月の絵本給食についてお知らせします。その時の給食レシピも紹介しますので、お家で作ってみてくださいね。



たなばたさま
文絵・いもとようこ
発行所 / (株)金の星社



人気のメニューです! フライビーンズの作り方をみましょう。

①乾燥大豆を30分水につけてから中火でゆでる。



②1時間半ぐらいゆでて、ざるにあげて水気をきる。



③ゆでた大豆にかたくり粉をまぶす。



④160度ぐらいの低めの温度で5分ぐらい油で揚げる。



⑤ざるにあげて油をきる。



⑥別の鍋で調味料をひと煮立ちさせてたれを作る。



⑦揚げた大豆とたれをまんべんなくからませる。



たなばた こんだて たなばた
七夕の献立「セタスープ」(7/7の献立より)

材料(2人分)

- ・豚肉スライス(細切り) 20g
- ・たまねぎ(半分に切って薄切り) 40g
- ・にんじん(2mmぐらいの輪切り) 20g
- ・こまつな(1cmの長さに切る) 10g
- ・えのきたけ 10g
- ・オクラ(3mmぐらいの輪切り) 10g
- ・春雨(5cmぐらいの長さに切る) 10g
- 中華スープの素 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- みず 300cc

作り方

- ①春雨はお湯で戻し、柔らかくなったらざるに移して水気を切る。
- ②輪切りにしたにんじんは、星形に型を抜く。
- ③鍋に水を入れて沸騰したら、豚肉・たまねぎにんじん・えのきたけを順に入れて煮る。
- ④戻した春雨とオクラも入れて、火を通し、調味料で味付けをする。



おうちで作りやすい分量です。

- | | |
|-----------|-----------|
| 乾燥大豆 80g | さとう 大さじ1 |
| ゆでる水 1L | しょうゆ 大さじ1 |
| かたくり粉 20g | みりん 大さじ1 |
| 揚げ油 適量 | 水 大さじ1 |

*おうちでは、乾燥大豆を一晩水につけてもどしてからだと、20分ぐらいでゆであがります。