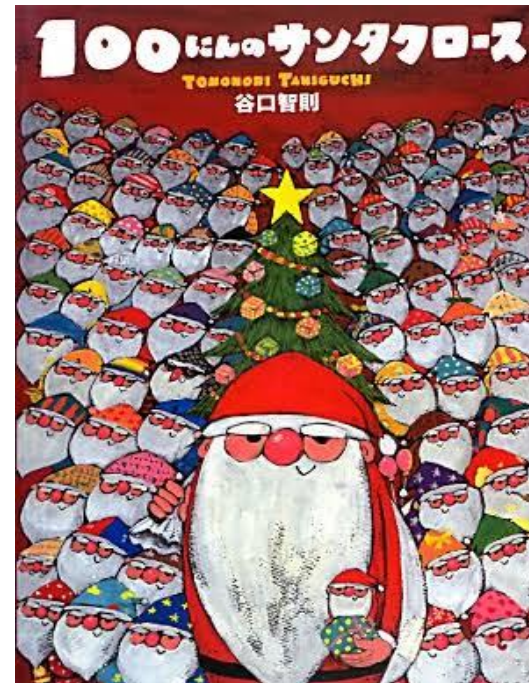


—おうちのひとといっしょにみてね—

12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。



書名
カレーのおうさま
作者名
さく やまもと ゆうじ
出版社名
株式会社 ほるぷ出版



書名
100にんのサンタクロース
作者名
作・絵 谷口 智則
出版社名
株式会社 文溪堂



みんなだいすきだよ! 「カツカレー」《12/2の献立より》

(2人分)

豚肉スライス(細切り)	50g	コンソメスープの素	小さじ1
たまねぎ(くし切り)	100g	ウスターソース	小さじ1
じゃがいも(サイコロ切り)	100g	しおこしょう	少々
にんじん(いちょう切り)	20g	水	300cc
サラダ油	小さじ1		
トマトピューレ	大さじ1	トンカツ(冷凍) 60g	2個
カレールウ	30g	揚げ油	適量
酒	小さじ1	*トンカツは油で揚げる。	
		*ごはん	400g

【作り方】

- ① 深めのフライパンに油をしき、豚肉を炒める。
- ② たまねぎ、にんじん、を入れてさらに炒める。
- ③ 水とじゃがいもを入れて、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 調味料とカレールウを入れて10分ほど煮込む。
- ⑤ お皿にごはんとカレーを入れて、とんかつを盛り付ける。



栄養がいっぱい! 「こまつなとコーンのサラダ」《12/22の献立より》

(2人分)

こまつな(洗ってから2センチ幅に切る)	40g	(ほうれん草でも美味しいです。)
ホールコーン(冷凍か缶詰)	10g	
さとう	小さじ1	
酢	小さじ1	
うすくちしょうゆ	小さじ1	

【作り方】

- ① こまつなとホールコーンは、それぞれ茹でて冷まして水気を切る。
- ② さとう・酢・しょうゆを合わせて調味液を作り、①の野菜を和える。

*緑色と黄色で色どりがいいですね!

