



きゅう しょく  
給食ししぴ



しょうがっこう がつ にち か  
小学校では6月30日(火)、  
ちゅうがっこう がつ か すい  
中学校では6月10日(水)  
の給食に登場!



つく かた  
<作り方>

ざいりょう にんぷん  
<材料> 4人分

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| ぎゅうにく<br>牛肉・・・50g  | さけ おお<br>酒・・・大さじ1        |
| じゃがいも・・・2個         | こいくち おお<br>濃口しょうゆ・・・大さじ1 |
| にんじん・・・1/4本        | さとう おお<br>砂糖・・・大さじ1と1/2  |
| たまねぎ・・・1個          | じる<br>だし汁・・・100～150ml    |
| トマト・・・1個           | あぶら てきりょう<br>油・・・適量      |
| いと<br>糸こんにゃく・・・80g |                          |
| グリーンピース・・・20g      |                          |

- ひとくちだい ひとくちだい  
①じゃがいも・・・一口大 にんじん・・・一口大  
たまねぎ・・・くし型切り トマト・・・大きめの一口大  
いと はば  
糸こんにゃく・・・4～5cm幅  
あぶら なべ ぎゅうにく  
②油をひいた鍋で、牛肉、たまねぎ、にんじん、  
じゃがいもを炒める。  
さけ こいくち さとう じる くわ に  
③酒、濃口しょうゆ、砂糖、だし汁を加えて煮る。  
いと くわ  
④糸こんにゃく、グリーンピースを加える。  
くわ しあ  
⑤トマトを加えて仕上げる。