

給食×レシピ

町立小・中学校の『学校給食』で評判のメニューをご紹介します
学校給食センター ☎ 049(294)2242

No.10 じゃがいものそぼろ煮

とろみがあって優しい味
(´ω`*)

いろいろな具が入ってるから飽きずにいくらでも食べられちゃいそう！



1人分 117kcal
塩分1.1g

作り方

- ① フライパンに油を熱し、豚挽き肉をほぐれるまでよく炒め、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、じゃが芋の順に炒める。
- ② 水またはだし汁を入れて、沸騰したらアクを取り、砂糖、醤油、白滝を入れて野菜が軟らかくなるまで煮込む。
- ③ 野菜が軟らかくなったら、枝豆、水で溶いたかたくり粉を回しかけてとろみをつけ、粗塩で味を調べてできあがり。

- ・味付けは好みで加減してください。
- ・醤油は少し残しておいて最後に入れると、醤油の風味をより感じられます。
- ・かたくり粉を入れてから、1分以上加熱するとおいしくできあがります。
- ・枝豆の代わりに、さやいんげんや絹さやなどの季節の野菜を入れるのもよいと思います。



材料 (1人分)	
炒め油	適量
豚挽き肉	1.5g (酒をふりかけておく)
酒	適量
にんじん	1.5g (いちょう切り)
玉ねぎ	3.0g (さいの目切り)
茹でたけのこ	1.2g (いちょう切り)
じゃがいも	4.5g (さいの目切り)
白滝	1.5g (下茹で)
水 (だし汁)	4.5g
砂糖	1.2g
醤油	6g
粗塩	0.2g
かたくり粉	2g (2倍の水を溶く)
茹で枝豆	5g

わがやのアイドル



松本 朔治 くん (10ヶ月)

最近、音楽に合わせて手を動かしたり、お姉ちゃんの長い髪の毛を引っ張ったりと、とってもやんちゃ！！
つたい歩きも始まり、これからいろんな所に散歩したりするのが楽しみだね！ パパママをおいてかないでね！

わがやのアイドル
募集中！

対象 町内在住で小学校入学前のお子さん
問合せ ☎ 049(295)2112 内線 332

鎌北湖 スワンボートレース

- 開催日時 12月9日(日) 午前9時から
開催場所 鎌北湖 (大谷木 1250 番地付近)
レースの内容 (1) チーム対抗戦 (申込み時にチーム名を登録する)
(2) 1チーム2人で編成。
(3) 200m (折り返し 200m) のゴールタイムを競う。
予選・決勝を行う。決勝は予選タイムの上位5チームで行う。
(4) 3部門 (男子の部・女子の部・男女ペアの部)

入賞者には豪華景品あり！
詳しくは町HPをご覧ください！
事務局 毛呂山町観光協会 (役場産業振興課内)
☎ 049(295)2112 内線 214・215

