

# 4月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」

令和5年度も引き続き、かるしおアレンジ献立を提供していきます。  
随時更新していきますので楽しみに！！



## 13日（木）「イタリアンスープ」

☞かるしおポイント

お肉と野菜をしっかりと炒めてから煮込むことで、  
素材のうま味や甘みを引き出すことができます。

## 18日（火）「かやくごはん」

☞かるしおポイント

だし汁で炊いていますが、「かつお節」を加えて炊く  
ことでさらにうま味が増し、塩分を控えることができます。



## 27日（木）「アスパラガスのかき揚げ」

☞かるしおポイント

1月の「春菊とさつまいもの天ぷら」、2月の「かきあげ」と  
同じ手法で作ります。  
今回は、旬のアスパラガスを使っています。

## 28日（金）「さばのピリッとジャン」

☞2月にも提供された献立です

だしのうま味がしっかりとさばに染み込んで、  
子どもたちにも大変好評でした。



かつお節が  
たっぷり入ります★

～ かきあげができるまで～



# 5月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



かるしおアレンジメニューの提供が始まり、5ヶ月になります。味の変化を感じるもの、感じないもの様々ですが、再提供するときには減塩しつつも、調味料や作り方を見直している献立もあります。5月に新しく提供される献立は以下のとおりです。



## 18日（木）「ウインナーと大豆のトマト煮」

### ☞かるしおポイント

従来から提供している献立をアレンジしました。調味料にトマト水煮を追加し、ウインナーのうま味を全体に活かすため、野菜と一緒に炒めてから煮込むよう、作り方も変更しました。

## 25日（木）「キャベツのカレー風味ソテー」

### ☞かるしおポイント

野菜を炒めると、大量調理では水分がたくさん出てくるので、使用する調味料が多くなりがちです。

今回のアレンジは、炒める前の野菜を「さっと湯通し」して、出てくる余分な水分を切ってから炒める方法です。学校給食の作り方では初めて採用する作り方です。



## 26日（金）「ガーリックツナピラフ」

### ☞かるしおポイント

「ツナピラフ」のアレンジ検討中に、新献立として採用することになった献立です。

ツナの油でにんにくと玉ねぎを炒めて、香ばしさとツナの油のうま味を活かして炊きこんだ献立です。



### これまでに提供している献立

- 19日（金）「さばの生姜煮」・・・身がふっくら仕上がり好評です
- 23日（火）「ひじきの煮物」・・・「味がしっかりしている（濃い）」と反省があり、調味料の使用量を見直して提供します
- 29日（月）「高野豆腐の煮物」・・・「高野豆腐への味の含みが不足してる」と反省があり、使用する調味料を見直し提供します

# 6月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



## 6日（火）「きんぴらごぼう」

### ☞かるしおポイント

具材を炒めて出てきた水分はできるだけ飛ばします。そこにだし汁を入れて、炒めると旨味が引き出され、少ない調味料でも美味しく作ることができます。

## 15日（木）「ピクルス」

### ☞かるしおポイント

調味液に、鷹の爪・ローリエ・にんにくを丸ごと入れ、香りを調味液にうつして、取り出し、こしょうを入れます。  
香りづけの効果で、塩分を減らすことができます。



## 22日（木）「切干大根と大豆のトマト煮」

### ☞かるしおポイント

トマトの水煮を入れてコトコトじっくりと煮込むことで旨味たっぷりの煮物になります。  
切干大根は食感が少し残るように水に浸ける時間を調整すると美味しく仕上がります。



### \*これまで提供している献立\*

- 1日（木） 「イタリアンスープ」・・・酸味が控えめで好評です。
- 5日（月） 「さばのしょうが煮」・・・子どもたちも食べやすい味付けです。
- 13日（火） 「かやくごはん」・・・好評でしたがさらに美味しくするために「高野豆腐の煮物」 調味料の分量を見直して再提供する予定です。
- 16日（金） 「鯖の煮つけゆず風味」・・・かるしおアレンジの分量で初提供します。
- 30日（金） 「ひじきと枝豆の煮物」・・・白飯に合う味付けで好評です。

# 7月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



## 13日（木）「野菜のマリネ」

### 👉かるしおポイント

まずは野菜をさっと湯通し、その後、マリネ液で炊くことで野菜に味が染み込みやすく、少ない調味料でも美味しく仕上がります。

### \*これまでに提供している献立\*

6日（木）「イタリアンスープ」・・・うま味がたっぷりで好評です。

7日（金）「高野豆腐の煮物」・・・調味料の分量を再考してより美味しくなりました。

18日（火）「さばの生姜煮」・・・減塩を感じさせない美味しさで好評です。

## 6月の献立から「かやくごはん」ができるまで

4月18日に一度提供した後に、調味料などを見直し、6月に再提供しました。より美味しい献立となるように今後も検討を重ねていきます。

### 👉かるしおポイントのおさらい

だし汁に「かつお節」を加えて炊くことでうま味が増し、塩分を控えることができます。



①すべての具材を炊飯釜に入れます。



②炊きむらがないように具材を混ぜます。



③炊きあがり！！！！