

# 8・9月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



## 8月30日（水）「ツナピラフ」

### 👉かるしおポイント

ツナの油は捨てずに「うま味」として使用します。ツナは底に沈みやすく、油も入るので、対流が悪くなり炊きムラができてやすいです。炊飯前にしっかり混ぜてください。



## \* ツナピラフができるまで \*



ツナの油も忘れずに！！

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しっかりと混ぜます。



③炊きあがり！！！！

## これまでに提供している献立（9月）

6日（水）「かやくごはん」・・・ 作り方などを7月号に掲載しています。

15日（金）「高野豆腐の煮物」・・・ 甘みや出来上がりの艶などを出すために再考を重ねて提供しています。

22日（金）「いわしの生姜煮」・・・ だし汁でじっくりと炊くので、減塩しても美味しい生姜煮になります。

27日（水）「ひじきと枝豆の煮物」・・・ 味がしっかりと染み込み、枝豆が入るといりどりも綺麗です。

# 10月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



## \* 10月提供のかるしおアレンジメニュー \*

! これらの内容については、「きゅうしょくのおしらせ」という紙面にも掲載し、各学校で児童のみなさんに周知していただいています。

### 3日（火）「鱈の煮つけゆず風味」

だし汁と調味料でじっくり炊き上げ、味が魚に染み込むように仕上げました。最後にゆず果汁を入れて、香りを楽しむことができる献立です。

### 4日（水）「ガーリックツナピラフ」

ツナの油でにんにくと玉ねぎを炒めて、「甘み」と「香り」を引き出しています。5月に続き2回目の提供ですが、今回はしょうゆを少し足してさらに美味しくなるように改良しました。

### 20日（金）「高野豆腐の煮物」

削り節でしっかりととった出汁と調味料で高野豆腐を炊いています。甘みのある煮汁でじっくりと炊くので、塩を減らした薄味でも美味しく仕上がります。

### 23日（月）「かやくごはん」

度々登場しているかるしおアレンジメニューです。削り節を出汁としてではなく、そのまま混ぜて炊くことでうま味がダイレクトに出ることがアレンジのポイントです。

### 26日（木）「イタリアンスープ」

児童に人気のかるしおアレンジメニューです。にんにくやトマト水煮缶、トマトケチャップで香りとコクが出て、肉や野菜をしっかりと炒めると、うま味と甘みが加わり美味しく仕上がります。



## イタリアンスープができるまで



① にんにくを炒めて  
香りを出します、



② 肉や野菜をしっかりと  
炒めます、



③ じっくりコトコト  
煮込んで完成です！

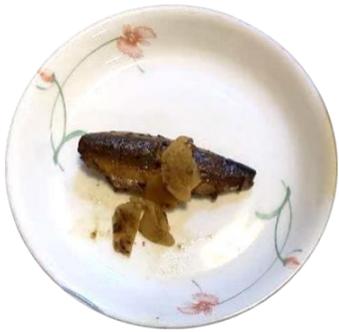
# 11月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



\* 11月提供の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、早くも10ヶ月になります。子どもたちが美味しいと感じて食べることができるように、調味料の量を見直して提供しているメニューもあります。

1日(水)  
「いわしの生姜煮」



6日(月)  
「ひじきの煮物」

CHECK!



9日(木)  
「イタリアンスープ」



15日(水)  
「高野豆腐の煮物」



28日(火)  
「ツナピラフ」



CHECK!

## 「ひじきの煮物」のレシピ



### 【材料(1人分) g】

豚肉…………… 15  
 ひじき(乾)…… 3.5  
 にんじん………… 10  
 [なたね油………… 0.5  
 砂糖…………… 1.8  
 濃口しょうゆ…… 2  
 酒…………… 1  
 [削り節…………… 0.6  
 水…………… 10~15

### 【調理法】

1. 削り節でだしをとります。ひじきは水で戻します。
2. 豚肉は細切り、にんじんは千切りにします。
3. だし汁と油と調味料を鍋に入れて煮立たせ、豚肉を入れて味を染み込ませます。  
(沸騰して水分がなくならないように火加減に注意してください)
4. にんじんとひじきを加えて煮ます。



11月の材料は豚肉とにんじんですが、鶏肉や油揚げが入っている月もあります。分量は献立表をご覧ください😊

# 12月に提供する 「かるしおアレンジメニュー」



\* 12月提供のかるしおアレンジメニュー \*



CHECK!

## 「イタリアンスープ」のレシピ



### 【材料 (1人分) g】

鶏肉	15
白いんげん豆 (乾)	8
キャベツ	30
玉ねぎ	20
人参	10
セロリ	5
にんにく	0.7
トマト水煮	15
トマトケチャップ	8
オリーブ油	0.5
塩	0.4
こしょう	0.01
濃口醤油	1
砂糖	0.5
チキンブイヨン	10
水	60~70

### 【作り方】

- ①キャベツ・玉ねぎ・人参は色紙切り、セロリは小口切り、にんにくはみじん切りにしておく。白いんげん豆は、洗って程よい硬さになるまで茹でる。
- ②オリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。鶏肉に火が通れば、玉ねぎ・セロリ・塩こしょう・人参・キャベツを順番に入れながらしっかりと炒める。
- ③しっかりと炒めたら、トマト水煮・トマトケチャップ・水・チキンブイヨン・その他の調味料を入れて煮込み、最後に白いんげん豆を入れてしっかりと煮込んで味をととのえ仕上げる。

うま味が増すポイント!

クリスマスにもぴったりのメニューです。  
ぜひご家庭でも作ってみてください。

