

# 令和2年6月

月	火	水	木	金
1 しそご飯 厚揚げのすき煮 れんこんサラダ とうもろこし	2 かつおフライ(ソース) ほうれん草のおひたし ふのすまし汁	3 ぶたキムチ丼 春雨スープ メロン	4 黒糖パン わかめスープ 鶏肉のオレンジソース ドレッシングサラダ	5 あじのしょうが焼き キャベツのごま和え 油揚げのみそ汁
8 カレーライス ひじきと枝豆のサラダ 小魚	9 春巻き 大根サラダ プリプリ中華炒め	10 肉じゃが ごぼうサラダ 味付のり あじさいゼリー	11 ミルクパン タラのカレーマリネ 野菜のスープ煮 ミニトマト	12 おろしソースハンバーグ かつお和え みそ風味スープ
15 高菜ぶた肉丼 ワンタンスープ フルーツ杏仁	16 ささ身の香味揚げ チゲン菜とえのきたけの和え物 たぬき汁	17 ホキのキャロット焼き たくあん和え じゃがいものそぼろ煮	18 味付パン パインアップル ぶた肉と大豆のトマト煮 イタリアンドレッシングサラダ	19 いわしのかば焼き しそ和え 豆腐のみそ汁
22 とり肉の粒マスタード焼き あらめと竹の子の炒め煮 レモン和え	23 柳川風煮 手作りふりかけ 三色和え	24 わかめご飯 根菜ごま汁 さばのしょうゆこうじ焼き きゅうりの風味漬け	25 コッペパン いちごジャム 肉団子とかぼちゃの米粉シチュー 海藻サラダ 冷凍みかん	26 さわらの竜田揚げ にんじんのきんぴら 五目汁
29 ぶた肉とアスパラガスの スタミナ炒め 中華スープ いちごヨーグルト	30 とり肉の黒酢ソース 塩昆布和え なすのみそ汁			



今月は、京都市内の学校給食で大人気の「プリプリ中華炒め」が新メニューとして登場しました。うずらの卵やこんにゃく、しいたけなど、ひと口大に切った食材の、プリッと食感が楽しい料理です。

## プリプリ中華炒め

(つくりやすい分量)

- ① 鶏肉(150g)は小さめのひと口大に切り、しょうゆ(小さじ2)、酒(小さじ1)で下味をつける。
- ② にんじん(小1本)は太い千切りにする
- ③ こんにゃく(1/2枚)は、1.5cmくらいの角切りにし、ゆでておく。
- ④ しいたけ(2個)は、4~6等分に切る。
- ⑤ たけのこ(150g)は乱切りにする。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうが(各1片)のみじん切りを炒め、香りが立ったら鶏肉を加え炒める。鶏肉の色が変わったら、にんじん、しいたけ、こんにゃくを加える。
- ⑦ 火が通ったら、うずらの卵の水煮(100g)を加え、砂糖(小さじ1. 1/2)、濃口しょうゆ(小さじ2)うす口しょうゆ(小さじ2)、豆板醤(小さじ1/2)で調味し、最後に、酢(小さじ2/3)、ごま油(小さじ1/2)を回しかける。

☺ご家庭で作りやすいようにアレンジしています。



作ってみよう!