

給食ししぴ

9月に登場した秋なす献立を紹介
します。

秋なすを使った旬の料理です。秋なすは9月の気温が下がるころに収穫されるので、皮がやわらかくおいしいとされています。また、水分を多く含んでいて、体にこもった熱を冷ます効果があります。

「麻婆なす」ごはんがすすむピリ辛味！

材料（4人分）

豚ひき肉	100g
なす	3本（250g）
★炒め油	大さじ1
長ねぎ	1/2本（50g）
にんじん	中1/4本（50g）
赤ピーマン	1/2本（20g）
しょうが	1/3片（4g）
にんにく	少々（1g）
☆炒め油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1強
赤色辛みそ	小さじ2/3
テンメンジャン	小さじ2/3
トウバンジャン	少々
ごま油	少々
でんぷん	小さじ2
水	大さじ2~4

作り方

- ① 野菜を切る。なす：小さめ乱、長ねぎ：小口、にんじん：みじん、赤ピーマン：1cm角、しょうが：みじん、にんにく：みじん【なすは変色しないように水につける。】
- ② フライパンに油（★）を熱し、なすをよく炒め、取り出しておく。
- ③ フライパンに油（☆）を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・にんじんを加えて炒める。
- ④ ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- ⑤ 水溶きでんぷんでとろみをつける。【かたさを見て加減する。】
- ⑥ なすを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ ごま油を入れて、できあがり。

【給食献立】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆なす
- ・にらたまスープ



「ラタトゥイユ」パンやフライにつけてもおいしい！

材料

（10人分：作りやすい分量）

ベーコン	10g
カットトマト缶	200g
たまねぎ	中1個（200g）
なす	中1個（100g）
ズッキーニ	1/2本（100g）
ピーマン	中2個（60g）
にんにく	1/3片（2g）
オリーブ油	小さじ1強
塩	小さじ1/2弱
黒こしょう	少々

作り方

- ① 野菜を切る。たまねぎ：1.5cm角、なす：8mmいちょう、ズッキーニ：8mmいちょう、ピーマン：1cm角、にんにく：みじん【なすは変色しないように水につける。】
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎを加えて炒める。
- ③ ズッキーニ・なす・ピーマンを炒め、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。汁気がなくなったら、できあがり。

【給食献立】

- ・丸パン ・牛乳
- ・魚フライ
- ・ラタトゥイユ
- ・クリームスープ

