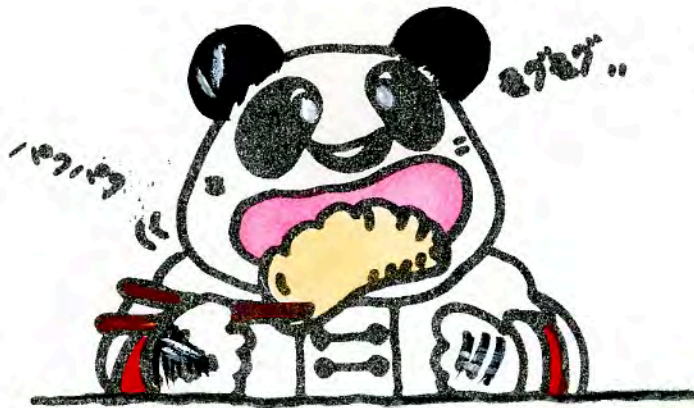




給食の章





カラッポになってくる 養蚕^{かん}を見ると、びっくりするやら
うれしいやらで、とにかく作りがいがありました。
でも... おなかの調子も心配になりました。

さて、この章では 少し給食を振り返ってみましょうか。
皆んなが大好きだったメニューをいくつかわかりやすく(?)
描いてみました。
意外と簡単にできるものもあるんだよ。

自分で ちょう戦^{せん}してみてもいろいろと研究してみるのも
また おもしろいかもしれません。

図工や理科の実験感覚で やってみて!!

そして...

時々はおなか ポンポコになるまで食べてくれた
小学校の給食の時間を思い出して下さいね。





オレンジゼリー



🕒 15分くらいでできるよ。

材料 (10人分)

①	水	200cc
②	粉かんてん	2.5g
	砂糖	70g
③	水	20cc
	ゼラチン	7g
	オレンジジュース (100%)	400cc

道具

ボウル	
木へら	
おなべ	
カップ	
おたま	
	※おたまはスポン

1. ③の方から....



③のゼラチンを小さなボウルに入れて
上から水を入れます。

ゼラチンをふやかします。

決して混ぜないこと!!

②の方です。

おなべに水を入れて粉かんてんと砂糖を
入れて火にかけます。

粉かんてんと砂糖が完全に溶けるまで
中火にかけてかき混ぜます。

↓ 沸とうしてきて完全に溶けたら
オレンジジュースを入れます。



オレンジジュースを入れて
温度が下がったら ④を入れてよく混ぜます。



1滴 お皿の上に落してみても 5秒くらい
置きます。指でさわってみて固まったら O.K.



カップの中に注ぎます。



冷蔵庫の中に入れて 15~20分くらいで
固まります。



ポイント

ゼラチン.... 動物の骨から取る タンパク質の
1種です。粉状と板状があり。
煮溶かして使います。
煮立てると固まりにくくなります。

かんてん.... 海藻という海藻から作られた
植物性の炭水化物です。

* オレンジジュースを入れて 温度を下げてからゼラチンを入れないと
固まりにくくなります。

* 他の味が好きな時は オレンジジュースを リンゴジュースや牛乳
カルピスなどと変化させて楽しんでみて下さいね。

* カップの半分に液を入れて固まったら 別の味の液を入れて
固めると 2色ゼリーにもなります。



いためやきそば

① 30~40分くらいで作れます

材料 (2人分)

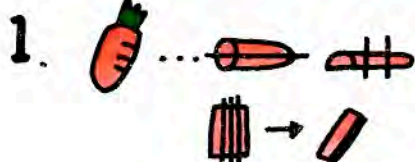
豚肉		50g	塩、こしょう	ひとつまみ
にんじん		20g	ウスターソース	30cc (大さじ2)
しいたけ		1枚	焼そば	2玉
玉ねぎ		50g	紅しょうが	好みで....
キャベツ		50g	青のり	
もやし		40g		

道具

中華鍋



か フライパン



野菜を切ります。

にんじん ... 皮をむいて横半分に切ります。
↓
短冊切り ... 半分のを 3~4cm幅に
切ってから うす切りにします。



しいたけ ... 石づきを切って 5mm幅に
↓
うす切り ... 切ります。



玉ねぎ ... 皮をむき たてに2つ割りに
↓
うす切り ... します。
切り口を横にねかせて
5mm幅に切ります。



キャベツ ... しんを取ってから 四角に
切ります。(2cm四方くらい)
↓
色紙切り



もやし ... 水でよく洗って 水気をよく切っておきます。

2.



中華鍋に 油を入れて よく熱し 豚肉を
ほぐしながら よく炒めます。

3.



(火力は 強火で...)

にんじんを入れて 2~3分炒めます。

いたけ、玉ねぎを入れ、かるく 塩とこしょう
を入れます。



(かたくて 火が通りにくいもの
から 炒めます)

4.



野菜の上に 焼きそばを ほぐして入れます。

その上に キャベツと もやしを のせて

サンドウィッチ状態にします。

(そばが むれて 混ざりやすいの)



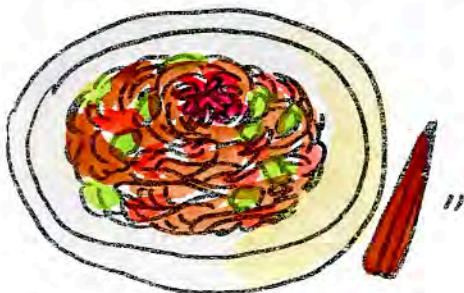
ソースを まわしかけて

一気に よく 混ぜ合わせます。

5.



かくし味に しょう油を 2~3滴 ホトッ。



皿に盛って 上から 青のりを パラパラ
そして 糸しょうがを のせます。

いただきます



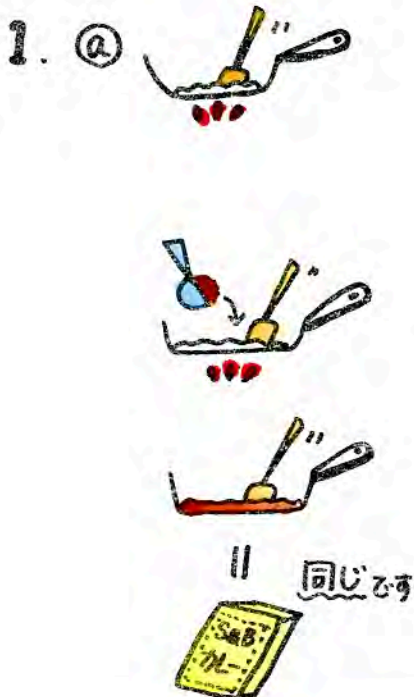


カレーライス

① ② 煮こむほどおいしいよ。

材料 (4人分)

①	油	20g	②	水	5カップ
	小麦粉	30g		固型スープ	1コ
	カレー粉	大さじ2			
	油	少々		塩	2g~3g
	にんにく	1カット	③	中濃ソース	大さじ2
	玉ねぎ	2コ		溶けるチーズ	20g
	にんじん	2本		トマトケチャップ	大さじ1
				チャツネ	10g
④	豚肉	200g		しょうゆ	大さじ2
	カレー粉	大さじ1		バター	大さじ3
	じゃがいも	4コ			



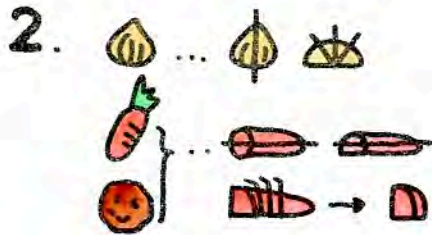
カレーを作ります。

フライパンに 油を入れて 小麦粉を入れて
ねていきます。

トロットとするまで 弱火でゆくりと...(30分位)

サラサラしてきたら カレー粉を入れて
混ぜ合わせます。

むずかしい時は 市販のカレーを
使って下さいね。



玉ねぎ... 半分に切り それを ななめから
 中心に向って 3等分します。
くし切り

にんじん } ... $\frac{1}{4}$ に切り 2cm幅に切ります。
 じゃがいも } いちよう切り



① 豚肉にカレー粉をまぶしておきます。



② 水5カップの中に固型スープをとろけて
 スープを作っておきます。



③ 全部をボウルの中に混ぜ合わせます。



深い鍋に油を熱して みじん切りした
 にんにくを炒めます。

↓ 香りがでたら

①の肉を入れてよく炒めます。



焦げ目がついたら塩、こしょうをします。
 玉ねぎを入れてよく炒めます。



玉ねぎがしんなりしてきたら
 ②のスープを注ぎ入れます。



沸とうしたら 中火 にします。
アクは さいねいに取らしましょう。

ふたをして 30分くらい 肉がやわらかく
 なるまで煮ます。

7.



8.



9.



10.



11.



別のフライパンで
にんじんとじゃがいもを炒めます。

炒まったら ⑥と一緒にします。

ここでも野菜から出たアクをいねいに
取して下さい。

アクが出なくなったら ④を入れて
野菜がやわらかくなるまで
煮こみます。

④で作ったカレーの中に鍋のスープを
少し加えて ときのはします。

※ これは市販のルーの時も同じ。
こうすると 溶けやすく 失敗しません。

ルーを 少しずつ 鍋に入れて 溶かします。
そして 焦がさないように 弱火にして
20分位 コトコト 煮こみます。

しょうゆを そして バターを かくし味に
入れましょう。

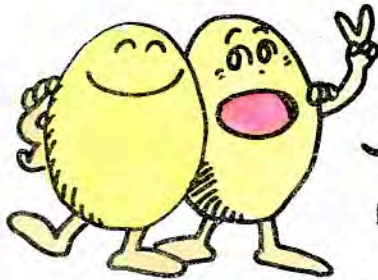
味を みましょう。
足りなかったら 少しずつ 塩を入れて
味を 整えて下さい。



皿にごはんを盛ります。

その上半分にカレーをかけて
福神漬をそえます。

いただきます！



カレーライスのいろいろ

中の具を季節ごとに変えてみてもおいしいよ。

- 春 ... いんげん豆を牛肉でくるくる巻いてフライパンで焼く。
1口大に切って 出来上がったカレーの中に入れます。
- 夏 ... ひき肉となすのカレー
トマトのカレー ... トマトはくし形に切って
さっと炒めて 後からカレーに入れます。
- 秋 ... きのこいろいろのカレー
- 冬 ... ブロッコリー・カリフラワーのカレー
シーフードカレー

季節のおいしいものをいろいろ工夫してみると
カレーだって仲間がたくさんいます。
何か新しい味を発見したら教えて下さいね。

給食でみんなが好きだったものを 少ずつ簡単にして書きました。
わかりやすかったかな？
むずかしくないから 自分の舌を信じて作ってみてほしいな。