

6月号

つくば市給食センターメニュー

今、食べてほしい!!

新じゃがと春大根

この2つの野菜は5~6月の今が旬!
秋冬によく食べる一般的なものと違った
味わいや食感を楽しもう!

新じゃが

収穫後、貯蔵せずに
すぐ出荷
☆皮が薄く、みずみずしい
☆コロコロとした小さいサイズ

オススメ料理

- ・素揚げ
- ・じゃがバター
- ・干切りにして肉や野菜と炒める

春大根

3~4月に種をまき、
5~6月に収穫
☆水分が多く、みずみずしい
☆先端が細い

オススメ料理

- ・サラダ
- ・大根おろし

新じゃがといりごまの揚げ煮

材料(4人分)

- 新じゃがいも 200g (中2個)
- 揚げ油 適量
- 水煮大豆 40g
- ちりめんじゃこ 12g
- 片栗粉 適量
- 白いりごま 適量

- たれ**
- 砂糖 大さじ1
 - みりん 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 酒 小さじ1

1. 新じゃがいもを切る、大豆は水気を切る
2. 1に片栗粉をまぶし油で揚げる
3. たれを鍋でひと煮立ちさせる
4. ちりめんじゃこを乾煎りする
5. 2と4を(たれ)にからめいりごまをふる

鮭のカレーマヨネーズ焼き

材料(4人分)

- ハセリ 適量
- 魚(80g)4切れ
- カレー粉 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- パン粉 30g
- マヨネーズ 大さじ3
- サラダ油 大さじ1

1. 鮭に塩こしょうをふる
2. マヨネーズ+カレー粉に魚をくぐらせ、パン粉+ハセリを全体にまぶす
3. フライパンを熱し、焼き色がついたら裏返して両面焼いて完成!

野菜の卵サラダ

材料(4人分)

- ブロッコリー 80g (1/3株)
- キャベツ 120g
- にんじん 20g
- 卵 1個
- 酢 大さじ2/3
- サラダ油 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- 砂糖 小さじ1

1. 食材を切り、ゆでて水気を切る
2. 炒り卵を作る
3. (ドレッシング)を1と2に和える

右のQRコードをスマホにかざすと、つくば市の給食メニューとレシピのサイトが見られるよ!