



2022
3月15日

きのこのしょうがスープ

材料(4人分)

玉ねぎ: 1/2個 しめじ: 1/2袋
えのき: 1/2袋 しいたけ: 21個
おろし生姜: 小さじ1 コシユ: 大さじ1
塩コショウ: 少々 水: 800cc

- ① 玉ねぎ、しいたけは薄くスライス、しめじは小房にほぐす、えのきは3cm長に切る
- ② 鍋に水、コシユ、①を入れて、具材に火が通るまで煮る
- ③ 塩、コショウ、おろし生姜を加えて味を調える。

Q. つくば市の給食センターは、毎日何食作っているの？



A. 4つのセンターで
約24,500食
毎日作っています!

グリーンサラダ

材料(4人分)

サニーレタス: 30g・きゅうり: 1本・ブロッコリー: 100g
ドレッシング: 大さじ2

- ① サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる
- ② ブロッコリーを小房に切り分け、茹でる
- ③ スライスしたきゅうりと、一緒にドレッシングで和える

クリスピーチキン

材料(4人分)

鶏もも肉 80g x 4個、塩: 小さじ1/3、
こしょう: 少々、カレー粉: 小さじ1弱、
酒: 小さじ1、小麦粉: 大さじ3、
卵: 1/2個、コーンフレーク: 24g、
パン粉: 大さじ4、揚げ油: 適量

- ① 鶏肉をボウルに入れ、酒、塩、こしょう、カレー粉で漬け込む
- ② コーンフレークをビニール袋に入れて細かく砕き、パン粉と合わせておく
- ③ 溶き卵に小麦粉を混ぜ合わせ、①をくぐらせる
- ④ ②の衣をまぶす
- ⑤ 油で両面カリッとするまで揚げる

小松菜とコーンのソテー

- ① 小松菜はさっと茹で、3cm幅に切る
人参は干切り、ベーコンは短冊切りにする
- ② フライパンにバターを熱し、ベーコンを炒める
- ③ 人参、小松菜、コーンを加えて炒め合わせ、塩コショウで味付けする

材料(4人分)

コーン: 80g 小松菜: 120g
人参: 40g ベーコン: 40g
バター: 小さじ2
塩コショウ: 少々

スマホをかざすと、つくば市の給食メニューレシポが見られるよ!

