9月 もぐもぐ通信

基山学校給食センター

７月２２日に給食センターの見学・体験・試食会を実施しました。たくさんのご応募ありがとうございました。その時の様子を紹介します。

✿給食センター見学・試食会

◎給食ができるまでの動画視聴

◎エアシャワー体験

◎野菜裁断見学

◎スチコン見学

◎食器洗浄の見学

◎釜での調理・配缶体験

★メニュー★
- チキンライス
- フレーフレーチキン
- のりしおポテト
- オレンジポンチ

試食会レシピ

★フレーフレーチキン については６月のもぐもぐ通信をご覧ください。

★チキンライス

【材料】4～5人分

・ごはん	２合分	・塩	少々
・鶏こま肉	65ｇ	・ケチャップ	大さじ5
・玉ねぎ	1/4個	・ウスターソース	小さじ1
・にんじん	1/4個	・油	小さじ1/3
・ピーマン	１個		
・しめじ	20ｇ		

【作り方】
①ご飯を炊いておく。
②玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじはみじん切りにする。
③材料をすべて油でいためる。
④③に火が通ったら、調味料を加えて炒め合わせる。
⑤④と炊いたご飯を混ぜ合わせたら完成。

★のりしおポテト

【材料】４人分
- じゃがいも　２個
- あおさ　大さじ1
- 塩　小さじ1/4

【作り方】
①あおさと塩は混ぜておく。
②じゃがいもを素揚げする。
③②に①をまぶす。

★オレンジポンチ

好きなジュレやフルーツで作ってみてください！

【材料】４人分

・フルーツ缶	200ｇ
・アセロラジュレ	100ｇ
・すいか（1口サイズにカット）	50g
・オレンジジュース	100ｇ

【作り方】
①フルーツ缶の汁を切る。
②材料をすべて混ぜる。