

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

令和3年度 第7号
熊の前小学校

あぁ、夏休み。おうちのみなさん、がんばれ号！

いよいよ夏休みです。昼ごはんを食べながら「夜ごはん何？」と聞かれ、そうめんを出せば「またそうめん？」と言われ…。一日中ごはんを作っているあの感覚。そんなおうちの方の少しでもお役に立てるよう給食おすすめレシピ号です。

○ 食べれば夏バテ知らず?! ごはんにかけたり混ぜたりするレシピ

牛肉とトマトの夏ごはん トマトは生トマトでも○。さやいんげんはえだまめでも！

材料（4人分）	作り方
牛肉 120g	① にんじんはいちょう切り、たまねぎは細切り、にんにくはみじん切りにする。 ② なすは1cmくらいのいちょう切りにし水にさらしてあくをぬく。 ③ トマト缶は汁を切る。（汁はとっておく） ④ さやいんげんは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。 ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、牛肉・にんじん・たまねぎ・なすの順に塩・こしょうしながらいため、水・トマト汁を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマト・砂糖・トマトケチャップを入れ煮込む。 ⑦ さやいんげんを入れさらに煮る。 ⑧ ごはんに⑦をかける。
にんじん 60g	
たまねぎ 160g	
なす 60g	
トマト（缶） 80g	
さやいんげん 20g	
にんにく 少々	
サラダ油 小さじ1/4	
塩 小さじ1/4	
こしょう 少々	
コンソメスープの素 小さじ1	
砂糖 少々	
トマトケチャップ 大さじ1強	
水（トマト汁） 大さじ2	

まぜまぜチャーハン 再掲だったらごめんなさい。鉄板の人気メニューです。

材料（4人分）	作り方
豚肉（ミンチ） 120g	① にんじん・たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。 ② ねぎは小口切りにする。 ③ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。 ④ やわらかくなりはじめたら、コンソメスープの素・しょうゆ・みりん・ねぎ・高野どうふを入れさらにいためる。 ⑤ ごはんに④をかけてまぜる。 ※ 高野どうふがかたい時は、水を足して様子を見てください。
高野どうふ（細切り） 35g	
にんじん 40g	
たまねぎ 120g	
ねぎ 60g	
にんにく 小さじ1	
サラダ油 小さじ1/4	
塩 小さじ1/4	
こしょう 少々	
コンソメスープの素 小さじ1/3	
しょうゆ 大さじ1強	
みりん 小さじ1	

肉みそ ごはんのお供につくりおき。めんにも合います。愛知県のふるさとレシピ！

材料（4人分）		作り方
豚肉（ミンチ）	80g	① にんじん・たまねぎはみじん切りにする。 ② みそはぬるま湯で溶く。 ③ 豚肉をいためあぶらが出たら、にんじん・たまねぎをいためる。 ④ 砂糖・②を加えさらにいためる。 ⑤ 煮立ったら水溶きした片栗粉を加えひと煮立ちさせる。
にんじん	20g	
たまねぎ	60g	
砂糖	30g	
みそ	40g	
片栗粉	小さじ1	
水	40mL	

○ 水分補給も栄養補給も！多めに作って昼にも夜にも？！汁物レシピ

チャプスイ かくし味の酢がポイント！ごはんチャプスイでおなかいっぱい。

材料（4人分）		作り方
豚肉	40g	① にんじん・たまねぎ・はくさいは細切りにする。 ② もやしは水洗いし切る。 ③ ベーコンは1cmくらいに切る。 ④ うずら卵はゆでる。 ⑤ いかはゆで流水で冷まし、水切りする。 ⑥ 油を熱し、豚肉・にんじん・ベーコン・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・はくさい・もやし・いか・酢を入れ煮る。 ⑧ うずら卵を入れ煮る。 ⑨ 煮立ったら水溶きした片栗粉を加えひと煮立ちさせる。
ベーコン	20g	
うずら卵水煮	8個	
いか	60g	
にんじん	40g	
たまねぎ	120g	
はくさい	120g	
もやし	40g	
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
コンソメスープの素	小さじ1弱	
砂糖	少々	
しょうゆ	大さじ1弱	
酢	少々	
片栗粉	大さじ1弱	
水	400～500mL	

もずくスープ かくれた人気メニューです。Wだしのうまみがポイント。

材料（4人分）		作り方
とうふ	120g	① ねぎは小口切りにする。 ② とうふはさいの目に切る。 ③ もずくは食べやすい長さに切る。 ④ だし汁の中に塩・コンソメスープの素・しょうゆ・とうふを入れ煮る。 ⑤ とうふが浮き上がったたらねぎ・もずくを入れ沸騰したら火を止める。 ※ 給食では、むろあじ節を使ってだしをとっています。だしの素が使われる場合は塩・しょうゆの量を調節してください。
ねぎ	20g	
もずく	40g	
塩	小さじ1/4	
コンソメスープの素	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ1強	
だし汁	400～450mL	

長い長い夏休み。レシピ5種類だけでは足りないと思いますが、ご活用いただき家族みんなで元気な夏休みを過ごしていただけたらと思います♪