

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

おまけのレシピ号！おうちの方々、がんばれ号

こちらはおまけのレシピ号。裏面は家庭教育セミナーで配付した資料に載せたレシピです。子どもたちに配付した「くまっこげんきだより」の内容とも連動した腸活メニューです。年末年始用に買ったけれど、余った食品で作ってみませんか？

○ おせちに飽きたらカレー！年末年始に冷蔵庫に残りがちな食品で作れます。

こんこんカレー 水をだし汁に変えて作ってもおいしい。ルウは手作りでも市販品でも。

材料（4人分）		作り方
鶏肉	120 g	① こんにゃくは小さめのひと口大に切り、ゆでる。 ② にんじん・だいこん・れんこんはいちょう切り、たまねぎはひと口大に切る。 ③ しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ④ トマトは汁を切る。（汁はとっておく） ⑤ 油を熱し、小麦粉をふるい入れ弱火できつね色になるまでじっくりいためる。 ⑥ カレー粉を加えまぜあわせ、火を止め水（1/3量）を入れカレールウを作る。 ⑦ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、鶏肉・にんじん・たまねぎ・れんこん・だいこんの順に塩・こしょう・カレー粉・オニオン粉・オールスパイス・ロリエ・ワインをしながらいため、水（⑥で使った水を除く）・トマト汁を加え、煮る。 ⑧ 沸騰したらあくを取り、こんにゃく・ひよこ豆・コンソメスープの素・トマトを入れ煮る。 ⑨ やわらかくなりはじめたらチャツネ・⑥・ソース・しょうゆを入れ煮込む。
ひよこ豆水煮	40 g	
こんにゃく	30 g	
にんじん	40 g	
たまねぎ	160 g	
だいこん	40 g	
れんこん	40 g	
トマト（缶）	20 g	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
サラダ油	大さじ1強	
小麦粉	25 g	
カレー粉	小さじ1	
サラダ油	小さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
カレー粉	小さじ1/2	
オニオン粉	小さじ1/4	
オールスパイス	小さじ1/4	
ロリエ	少々	
コンソメスープの素	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
白ワイン	小さじ1	
ソース	小さじ1弱	
チャツネ	小さじ2	
水	300~400mL	

チャツネは、野菜や果物に香辛料を加えて漬けたり煮込んだりして作るものです。給食では、カレーやミートソースなどの煮込み料理に使います。スーパーでは、トマトピューレなどが売っている近くで売っていることが多いです。省いても大丈夫ですが、うまみが凝縮されているので味に深みが出ます。

○ おなかの調子を整えて、免疫機能を高めよう！おなかすっきり、食物繊維たっぷりレシピ

ちりめんじゃこのつくだ煮・・・細切りこんぶがポイント。ごはんのお供にぜひ

材料（4人分）	作り方
ちりめんじゃこ 20g	① しょうがはすりおろし汁を取る。 ② ちりめんじゃこはかるくゆでる。 ③ こんぶは砂が落ちるまでよく水洗いし、5cmくらいに切る。 ④ 水・しょうが汁・砂糖・しょうゆ・みりんを煮立てた中にこんぶ・ちりめんじゃこを入れ、煮る。 ⑤ 煮汁がほとんどなくなったら、けずりぶしを加える。 ⑥ 最後に白ごまを加え火を止める。
しょうが 1g	
細切りこんぶ 5g	
砂糖 大さじ1	
しょうゆ 小さじ1と1/2	
みりん 小さじ1/2強	
白ごま 小さじ1	
けずりぶし 2g	
水 大さじ1	

五目きんぴら・・・ごぼうとこんにやくで食物せんいたっぷり♪シンプルなのにおいしい献立

材 料（4人分）	作 り 方
鶏肉 100g	① 糸こんにやくは4cmくらいに切りゆでる。 ② にんじんは細切りにする。 ③ ごぼうはさがきにし水にさらす。 ④ はんぺいは小口切りにし、ゆで油ぬきする。 ⑤ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・糸こんにやくの順に塩をしながらいためる。 ⑥ やわらかくなりはじめたらはんぺい・砂糖・しょうゆを入れ、さらにいためる。
棒はんぺい 40g	
糸こんにやく 100g	
にんじん 60g	
ごぼう 100g	
サラダ油 小さじ1	
塩 少々	
砂糖 小さじ4	
しょうゆ 大さじ1強	

牛肉とブロッコリーのオイスターソースいため・・・ブロッコリーも食物せんいが豊富です

材料（4人分）	作り方
牛肉 120g	① にんじんはうすめのいちよう切り、たまねぎはひと口大に切る。 ② ブロッコリーは小房に分け塩ゆでし、流水で冷まし水切りする。 ③ しょうがはみじん切りにする。 ④ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。 ⑤ 油を熱し、しょうがをいため、牛肉・にんじん・たまねぎ・しめじの順に塩・こしょうしながらいためる。 ⑥ やわらかくなりはじめたら砂糖・しょうゆ・オイスターソース・酒を入れさらにいためる。 ⑦ ブロッコリーを入れ、最後に水溶きした片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。
にんじん 40g	
たまねぎ 160g	
ブロッコリー 80g	
ゆで塩 適量	
しょうが 少々	
ぶなしめじ 40g	
サラダ油 小さじ1/4	
塩 少々	
こしょう 少々	
砂糖 1g	
しょうゆ 小さじ2	
酒 小さじ1/2	
オイスターソース 小さじ1/2	
片栗粉 小さじ1弱	
水 小さじ1	

★ すべて給食の調理方法をそのまま記載しています。ご家庭で適宜変更してご活用ください。

あつという間に年末がやってきました。今年も熊の前の食育と給食指導にご理解とご協力いただき、ありがとうございました。よいお年をお迎えください。