

楽しくおいしく食べて健康に

## 給食満喫

## あぁ、夏休み。おうちのみなさん、がんばれ号！

今年もきました、夏休み。一日中ごはんを作っているあの感覚。暑いから、ごはんを作りたくない。でも、ごはんを作らないと「おなかがすいたー！」と子どもが叫ぶ…。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?! 夏野菜活用レシピ

**ベジタブルカレー** 夏野菜たっぷりのカレーです。ルウは手作りでも、市販のものでも♪

材料（4人分）	作り方
ベーコン 80g	① にんじんはいちょう切り、たまねぎ・ピーマンは細切りにする。 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抜く。 ③ セロリ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ④ トマト缶は汁を切る。（汁はとっておく） ⑤ マッシュルームは汁を切る。 ⑥ ベーコンは1cmくらいに切る。 ⑦ 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。 ⑧ カレー粉を混ぜ合わせ、火を止め、水（1/3量）を入れ、カレールウを作る。 ⑨ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、ベーコン・にんじん・たまねぎ・セロリ・なす・マッシュルームの順に、塩・こしょう・オニオン粉・オールスパイス・ロリエをしながらいため、水（⑧で使った分を除く）・トマト汁を加え煮る。 ⑩ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマトを入れ煮込む。 ⑪ やわらかくなりはじめたら、ピーマン・チャツネ・カレールウ・チリパウダー・ソース・しょうゆを入れ、煮込む。 ⑫ チーズ・ヨーグルトを加え、煮る。
にんじん 80g	
たまねぎ 200g	
なす 80g	
セロリ 8g	
トマト（缶） 60g	
ピーマン 40g	
しょうが 少々	
にんにく 少々	
マッシュルーム 20g	
サラダ油 大さじ1強	
小麦粉 大さじ3	
カレー粉 小さじ1	
サラダ油 小さじ1/2	
塩 小さじ1/3	
こしょう 少々	
オニオン粉 0.4g	
オールスパイス 0.4g	
ロリエ 少々	
チリパウダー 少々	
コンソメスープの素 小さじ2	
しょうゆ 小さじ1	
ソース 小さじ1	
チャツネ 小さじ1弱	
チーズ 10g	
ヨーグルト 10g	
水（トマト汁） 200~300mL	

※ チャツネを入れると、うま味が増します。カレールウの売り場に置いてあります。チリパウダーは、お好みで量を調節してくださいね！

## チンジャオロースー ピーマンたっぷり。単純なレシピですが、おいしいのです。

材料（４人分）		作り方
豚肉	160 g	① にんじん・ピーマンは細切りにする。 ② たけのこはゆでる。 ③ 豚肉は、しょうゆ・酒を合わせた中に、20分くらいつける。 ④ 油を熱し、豚肉・にんじん・たけのこの順に塩・こしょうをしながらいためる。 ⑤ ピーマン・砂糖・しょうゆを加え、さらにいためる。 ⑥ 水溶きした片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。 ⑦ 最後にごま油を加え、ひと煮立ちさせる。
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ2	
にんじん	40 g	
ピーマン	80 g	
たけのこ（千切り・水煮）	80 g	
サラダ油	小さじ1/4	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1弱	
片栗粉	小さじ1	
ごま油	少々	
水	小さじ2	

## 牛肉とトマトの夏ごはん 校長先生のおすすめ献立！生トマトで作ってもおいしいです！

材料（４人分）		作り方
牛肉	120 g	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 えだまめはゆで、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 えだまめを入れさらに煮る。 ⑧ ごはんに⑦をかける。
にんじん	60 g	
たまねぎ	160 g	
なす	60 g	
トマト（缶）	80 g	
えだまめ	40 g	
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	

## とうがん汁 冬瓜は夏野菜です。どう調理したらよいか分からない…という方ぜひお試しください！

材料（４人分）		作り方
鶏肉（皮なし）	40 g	① にんじんはいちょう切り、チンゲン菜は2cmくらいに切る。とうがんはわたを取り、皮を厚めにむき、ひと口大に切る。 ② むろけずり節は、定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立てて取り出す。 ③ だし汁の中ににんじん・鶏肉・とうがんを入れ煮る。 ④ 沸騰したらあくを取り、塩・うすくちしょうゆを加える。 ⑤ やわらかくなりはじめたら、チンゲン菜を加え、煮る。 ⑥ 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	20 g	
チンゲン菜	40 g	
とうがん	80 g	
塩	小さじ1/4	
うすくちしょうゆ	大さじ1/2	
片栗粉	小さじ1/2	
むろけずり節	10 g	
水	360～400mL	

楽しくおいしく食べて健康に

## 給食満喫

引き続き、夏休みにおすすめの給食レシピを紹介します！

## ○ 主食がしっかり食べられる！かけたりませたりするレシピ

**肉どんぶり** 豚肉には、主食をエネルギーに変えるために必要なビタミン B<sub>1</sub> がたっぷり。

材料（4人分）		作り方
豚肉	160 g	① にんじん・たまねぎは細切り、チンゲン菜は2 cm くらいに切る。 ② しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ③ 豚肉はしょうゆ・酒を合わせた中に20分くらいつける。 ④ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、③・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうをしながらいためる。 ⑤ 砂糖・しょうゆ・みりん・トウバンジャン・チンゲン菜を加え、さらにいためる。 ⑥ 最後に水溶きした片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。 ⑦ ごはんに⑥をかける。
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
にんじん	40 g	
たまねぎ	140 g	
チンゲン菜	80 g	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
サラダ油	小さじ1/2	
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1/2	
トウバンジャン	1 g	
片栗粉	小さじ1～2	
水	小さじ1～2	

**肉みそ中華めん** 給食では中華めんにかけますが、そうめんにも合います！

材料（4人分）		作り方
豚肉（ミンチ）	100 g	① にんじん・たまねぎは細切り、エリンギは斜めうす切り、チンゲン菜は2 cm くらいに切る。 ② ねぎは小口切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ③ たけのこは細切りにし、ゆでる。 ④ 砂糖・しょうゆ・みそを混ぜ合わせる。 ⑤ 油を熱し、ねぎ・しょうが・にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎ・エリンギ・たけのこの順に塩をしながらいためる、水を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、④・酒・トウバンジャンを入れ、煮る。 ⑦ 煮立ったらチンゲン菜・水溶きした片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせる。 ⑧ 最後にごま油を加え、ひと煮立ちさせる。
にんじん	60 g	
たまねぎ	100 g	
チンゲン菜	80 g	
たけのこ	40 g	
ねぎ	40 g	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
エリンギ	60 g	
サラダ油	小さじ1/4	
塩	少々	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	
みそ	大さじ3弱	
酒	小さじ1	
トウバンジャン	少々	
片栗粉	大さじ1	
ごま油	少々	
水	200～300mL	

**ばらばらフレーク** ごはんがもりもり食べられる手作りふりかけです。朝ごはんにもピッタリ♪

材料（4人分）		作り方
まぐろ油漬	60 g	① にんじん・しょうがはみじん切りにする。 ② まぐろ油漬は、油を切る。 ③ 油を熱し、しょうがをいため、にんじん・まぐろ油漬の順にいため、砂糖・しょうゆ・酒を加え、煮汁がなくなるまでいためる。
にんじん	20 g	
しょうが	少々	
サラダ油	小さじ 1/4	
砂糖	大さじ 1/2	
しょうゆ	小さじ 1/2 強	
酒	小さじ 1/2	

**おかかふりかけ** 手作りふりかけをもう一品。こちらはカルシウムがとれます！

材料（4人分）		作り方
しらす干し	12 g	① しらす干しはさっとゆでる。 ② 細切りこんぶは砂が落ちるまでよく洗い、1 cm くらいに切る。 ③ 砂糖・しょうゆ・みりんを煮立てた中に、しらす干し・細切りこんぶを入れ煮る。 ④ けずりぶしを入れひと煮立ちさせる。
細切りこんぶ	4 g	
砂糖	小さじ 2	
しょうゆ	小さじ 1	
みりん	小さじ 1/3	
けずりぶし	5 g	

**まぜまぜジャンバラヤ**

材料（4人分）		作り方
ポークウインナ	80 g	① たまねぎ・ピーマン・にんにくはみじん切りにする。 ② トマトは汁を切る。 ③ ポークウインナは小口切りにする。 ④ ベーコンは1 cm くらいに切る。 ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、ベーコン・ポークウインナ・ひよこ豆の順に塩・こしょうをしながらいためる。 ⑥ やわらかくなりはじめたらピーマン・トマト・ワイン・コンソメスープの素・ソース・トマトケチャップ・チリペッパーソースを入れさらにいためる。 ⑦ ごはん⑥をかけて、混ぜる。
ベーコン	40 g	
ひよこ豆水煮	20 g	
たまねぎ	120 g	
トマト（缶）	60 g	
ピーマン	20 g	
にんにく	少々	
サラダ油	小さじ 1/4	
塩	小さじ 1/6	
こしょう	少々	
コンソメスープの素	小さじ 1	
白ワイン	小さじ 1	
ソース	小さじ 1/3	
トマトケチャップ	小さじ 4	
チリペッパーソース	少々	

○ **食欲がわくレシピ**

**さわらの南蛮づけ** 酸味で食欲アップ！さわら以外の魚で作ってもおいしいです！

材料（4人分）		作り方
さわら	200 g	① さわらは片栗粉をまぶし、油で揚げる。（160～170℃を保つ） ② ねぎはうすめの小口切りにする。 ③ 砂糖・みりん・しょうゆ・酢を煮立て、ねぎを入れ煮る。 ④ ①に③をかける。
片栗粉	大さじ 2 強	
揚げ油	適量	
ねぎ	12 g	
砂糖	小さじ 2	
しょうゆ	小さじ 2	
酢	大さじ 1 強	
みりん	小さじ 2/3	

昨年度の夏休み前に出したレシピも、学校ホームページ→「食育のページ」→「給食レシピ」内にアップしておきます。そちらもぜひご活用ください♪