

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！

子どもはウキウキ夏休み。大人はげっそり夏休み…。暑い中、キッチンに立つしんどさ。そんなのおかまいなしで「おなかがすいたー！」と叫ぶ子ども…。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。今年は、子どもに配付した「くまっこげんきだより」の内容に連動した「ぐっすり眠ろう」レシピを集めてみました。ぜひ「くまっこげんきだより」もあわせてお読みください。

○ 作り置きして、朝サッと出せる「トリプトファン」レシピ

じゃことだいずのかみかみフライ おすすめすぎて、何度目の紹介かわかりません

材料（4人分）	作り方	
ちりめんじゃこ 20g	① ちりめんじゃこは油で揚げる。 （140～150℃を保つ）	
揚げ油 適量		
だいず水煮 80g		② だいずにでん粉をまぶし油で揚げる。 （170～180℃を保つ）
片栗粉 大さじ1		
揚げ油 適量	③ 水・砂糖・しょうゆ・みりんを煮立てる。	
砂糖 大さじ1		④ ①・②に③をからめる。
しょうゆ 小さじ1		
みりん 大さじ1/2		
（水） 小さじ1		

○ 水分補給もできて、「トリプトファン」もとれるレシピ

ビーンズスープ 白いんげん豆ピューレが手に入ったらぜひ試してほしい一品

材料（4人分）	作り方
鶏肉 40g	① じゃがいもはたんざく切り、にんじん・たまねぎは細切りにする。
豆乳 20g	
白いんげん豆ピューレ 60g	② 水耕ねぎは流水でよく洗い1cmくらいに切る。
じゃがいも 40g	
にんじん 20g	③ 油を熱し、鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。
たまねぎ 80g	
ねぎ（水耕ねぎ） 5g	④ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を加え煮る。
サラダ油 小さじ1/2	
塩 小さじ1/6	⑤ やわらかくなりはじめたら白いんげん豆ピューレを加え煮込む。
こしょう 少々	
コンソメスープの素 小さじ1	⑥ 最後に水溶きした片栗粉・豆乳・水耕ねぎを加え、火を止める。
片栗粉 小さじ1/3	
（水）	※ 白いんげん豆ピューレは、なかなか売っていないかもしれませんが、白いんげん豆水煮をミキサーにかけても作れます♪

かきたま汁 とうふ・卵を使った、主菜として食べられるボリューム満点の汁ものです。

材料（４人分）		作り方
豚肉	40 g	① にんじんは細切りにする。 ② ほうれんそうは2 cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。 ③ かまぼこは小口切りにする。 ④ とうふはさいの目に切る。 ⑤ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。 ⑥ だし汁の中になんじん・豚肉を入れ煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、塩・うす口しょうゆ・とうふ・かまぼこを入れ煮る。 ⑧ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加える。 ⑨ 沸騰したら溶き卵を流し込み、卵が浮きあがる寸前に底の方からかきまぜししっかり火をとおす。 ⑩ 最後にほうれんそうを加え沸騰したら火を止める。
鶏卵	80 g	
花かまぼこ	40 g	
とうふ	160 g	
にんじん	40 g	
ほうれんそう	40 g	
塩	小さじ 1/3	
うす口しょうゆ	小さじ 2	
片栗粉	小さじ 2	
むろけずり（水）	5 g 400～450m L	

○ **ごはんのお供で「トリプトファン」****おかかふりかけ** こちらもよく紹介しているレシピ。おにぎりにしてもおいしい♪

材料（４人分）		作り方
しらす干し	15 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	5 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	

ちりめんじゃこのつくだ煮 これもよく紹介しています！

材料（４人分）		作り方
ちりめんじゃこ	20 g	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、5 cm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	小さじ 1	
細切りこんぶ	5 g	
砂糖	大さじ 1 強	
しょうゆ	大さじ 1/2	
みりん	小さじ 1/2	
白ごま（粒）	小さじ 1	
けずりぶし（水）	2 g 大さじ 1	

これまで紹介しているレシピも、学校ホームページ→「食育のページ」→「給食レシピ」内にアップしています。そちらもぜひご活用ください♪