

楽しくおいしく食べて健康に

## 給食満喫

## 独自献立のレシピ公開！

大変お待たせしました！熊の前給食グランプリ献立のレシピを公開します。ぜひご家庭でもご活用ください。（調理方法は、給食での提供方法となっています。適宜変更してご活用ください。）

大乱闘！トリカツブラザーズ！は、愛知県の特産品である「豆みそ」を使った、甘辛いみそだれがポイント！ごはん、カツと、野菜と、みそだれのおいしさが口の中で大乱闘！

ごはんの上に、野菜とカツをのせて、みそだれをたっぷりかけて召し上がれ♪

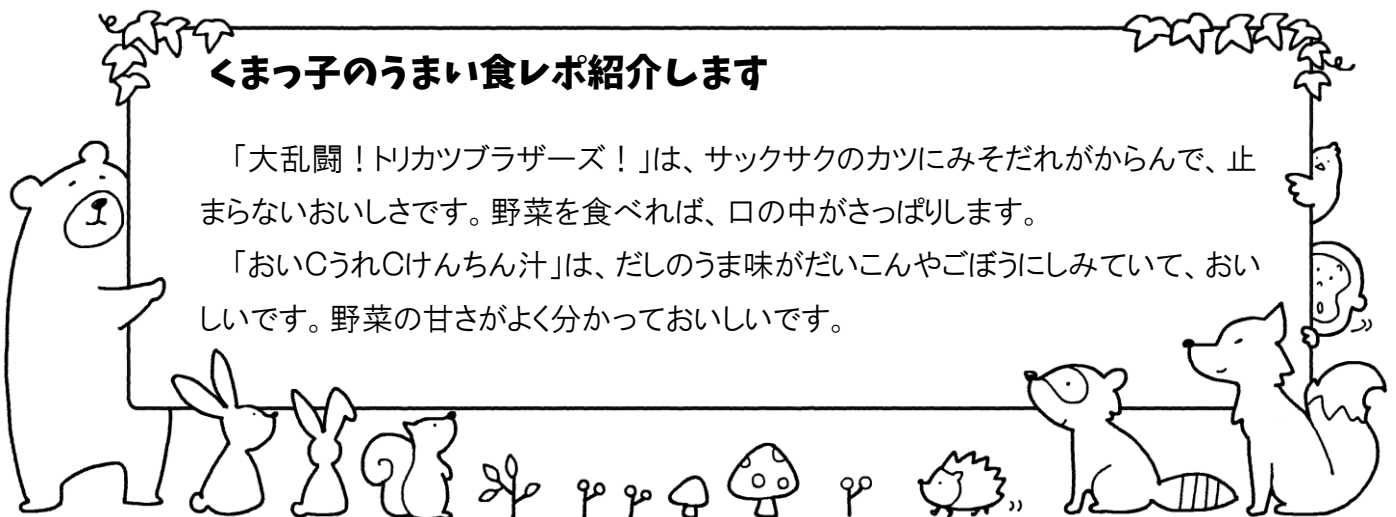
## 大乱闘！トリカツブラザーズ！

| 材料(4人分) |        | 作り方  |
|---------|--------|--|
| ささみフライ  | 4個     | ① ささみフライは油で揚げる。<br>(160～170℃を保つ)<br>② にんじん・キャベツは細切りにしゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。<br>③ 水・砂糖・みりん・みそ・しょうゆ・酒を煮立てる。<br>④ 児童が①・②をごはんにのせ、③をかける。<br>※ 甘めのみそだれです。あまり甘くない方が好きな方は、砂糖の量を調整してください。<br>※ みそだれは、ゆるめに作るのがおすすめです。水は書いていませんが、みそだれのかたさによって、様子を見ながら、適量加えてください。 |
| 揚げ油     | 適量     |  |
| にんじん    | 20g    |  |
| キャベツ    | 160g   |  |
| 塩       | 適量     |  |
| 砂糖      | 大さじ3   |  |
| しょうゆ    | 少々     |  |
| みそ      | 小さじ4   |  |
| 酒       | 小さじ4   |  |
| みりん     | 大さじ1/2 |  |

## くまっ子のうまい食レポ紹介します

「大乱闘！トリカツブラザーズ！」は、サクサクのカツにみそだれがからんで、止まらないおいしさです。野菜を食べれば、口の中がさっぱりします。

「おいCうれCけんちん汁」は、だしのうま味がだいこんやごぼうにしみっていて、おいしいです。野菜の甘さがよく分かっておいしいです。



塩こうじを使ったおいCくて、体がうれCけんちん汁です。だしをしっかりとって、やさしい味わいに仕上げています。味をみて、適宜塩やしょうゆを追加してください。

| おいCうれCけんちん汁 |           | 作り方   |
|-------------|-----------|---|
| 材料（4人分）     |           |   |
| 高野豆腐（細切り）   | 24 g      | ① こんにゃくはひと口大に切りゆでる。<br>② にんじん・だいこんはいちょう切りにする。<br>③ ごぼうはさがきにし水にさらす。<br>④ 水耕ねぎは2 cmくらいに切る。<br>⑤ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。<br>⑥ 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。<br>⑦ 油を熱し、ごぼう・にんじん・だいこんをいため、だしを入れ煮る。<br>⑧ こんにゃくをいれ、沸騰したらあくを取る。<br>⑨ やわらかくなりはじめたらぶなしめじ・しょうゆ・塩こうじを入れ煮る。<br>⑩ 煮立ったら高野豆腐・水溶きしたでん粉・水耕ねぎを入れ、沸騰したら火を止める。 |
| にんじん        | 20 g      |   |
| だいこん        | 40 g      |   |
| ごぼう         | 40 g      |   |
| ねぎ（水耕ねぎ）    | 20 g      |   |
| ぶなしめじ       | 20 g      |   |
| こんにゃく       | 20 g      |   |
| サラダ油        | 小さじ1/4    |   |
| 塩           | 少々        |   |
| しょうゆ        | 小さじ2      |   |
| 塩こうじ        | 16 g      |   |
| でん粉         | 小さじ1/2    |   |
| むろけずり       | 6 g       |   |
| （水）         | 450～500mL |   |



**完成形はこちら♪**  
**熊の前の6年生が考えたまてきな給食を、ぜひうちでも味わってみてくださいね！**