



## ああ、夏休み。おひさしぶり号！

お久しぶりです！今年もきてしまいました、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余りがち夏野菜号にしてみました♪

### ○ なすを使った献立特集

**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！

**牛肉とトマトの夏ごはん** 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1 cm 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	

**マーボーなす** 給食では、大量のなすと戦う気合が必要な献立！トロっとしたなすが最高♡

材料（4人分）		作り方
牛肉（ミンチ）	80 g	① にんじんは細切り、にらは2 cm くらいに切る。 ② なすは2 cm くらいの半月切りにし、水にさらしあくをぬき、蒸す。 ③ ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。 ④ 砂糖・みそ・しょうゆ・水をまぜあわせる。 ⑤ 油を熱し、ねぎ・しょうがをいため、牛肉・豚肉・にんじんの順に塩・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④・トウバンジャン・にらを入れまぜあわせ、しっかり火をとおす。 ⑦ 水溶きしたでん粉・②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。
豚肉（ミンチ）	40 g	
にんじん	40 g	
なす	280 g	
にら	20 g	
ねぎ	20 g	
しょうが	2 g	
サラダ油	小さじ 1/3	
塩	少々	
こしょう	少々	
砂糖	12 g	
しょうゆ	小さじ 1	
みそ	大さじ 1 強	
トウバンジャン	少々（0.8 g）	
でん粉	小さじ 1 強	
ごま油 （水）	小さじ 1/3 20～40mL	

**みそ汁** のせるか悩んだんですが…なすのみそ汁っておいしいですよ

材料（4人分）		作り方
油揚げ	12 g	① なすは1 cm くらいのいちょう切りにし、水にさらしあくをぬく。 ② ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ③ 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。 ④ みそはぬるま湯で溶く。 ⑤ 煮干しは洗い定量の水に1時間くらいつけ、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④・油揚げ・なすを入れ煮る。 ⑦ やわらかくなりはじめたらねぎを入れ、沸騰したら火を止める。
なす	60 g	
ねぎ	40 g	
みそ	大さじ 2 強	
煮干し （水）	400～500mL	

## 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、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	200～300 mL	

## ぱらぱらフレーク 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
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	うをしながらいための。 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 ごはんに⑥をかけて、混ぜる。
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

<b>さわらの南蛮づけ</b> 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♪