

給食おすすめレシピ

きのこスパゲティ

<材料 4人分>

スパゲティ 100g

ベーコン(短冊切り) 12g

鶏肉(小間切れ) 50g

たまねぎ 50g

にんじん 20g

えのきたけ 20g

しめじ 20g

エリンギ 20g

ねぎ 10g

炒め油(オリーブ油 or サラダ油) 適量

にんにく 小さじ1

料理酒 小さじ1

A 砂糖 小さじ1/2

コンソメ 小さじ1

うすくちしょうゆ 小さじ1

こいくちしょうゆ 大さじ1

塩・こしょう 少々

バター 小さじ2

スパゲティのゆで汁 大さじ3

粉チーズ 大さじ2

<作り方>

① 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、にんにくはみじん切り、ねぎは輪切りにする。

② えのきたけは石づきを切りおとして1/2にカットし、ほぐしておく。しめじは石づきを切り落として小房に裂いておく。エリンギは3cm長さに切り薄切りにする。

③ フライパンに油とにんにくを入れて熱し、鶏肉・ベーコンを入れ、酒を振りかけて色が変わるまで炒める。

④ ③に玉ねぎ・にんじん・きのこの順に入れて炒め、Aで味付けをする。

⑤ 別鍋に水を入れて沸騰させ、スパゲティを好みの固さにゆで、お湯をきる(Aのゆで汁に使う)。

⑥ ④に⑤と粉チーズを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。

<材料は小学4年生の4人分になります。>

3食きちんと食べよう!



りっちゃんサラダ

<材料 4人分>

ハム 20g キャベツ 60g

トマト 40g きゅうり 60g

にんじん 20g コーン(冷凍) 30g

かつお節 1.5g 塩昆布 小さじ1

砂糖 小さじ1/2

A うすくちしょうゆ 小さじ1

サラダ油 大さじ1/2

酢 大さじ1/2

塩・こしょう 少々

<作り方>

① キャベツ・にんじんは千切りにする。
② ①とコーンを耐熱ボウルに入れてラップをして電子レンジで2分ほど加熱し、水で冷やしてしぼっておく。

③ トマトは1cm角切り、きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにする。

④ ②と③をボウルに入れ、Aを混ぜる。

⑤ ④にかつお節と塩昆布を混せて、塩・こしょうで味を整える。

りっちゃんサラダは「サラダで元気」という図書の本に出てくるサラダです。りっちゃんが病気のお母さんのために、どうぶつたちに手伝ってもらいながらサラダを作りました。どうぶつたちのアドバイスでいろいろな材料を入れるので栄養もとれて、お母さんはたちまち元気になったというお話です。

さばのカレー醤油焼き

<材料 4人分>

さば 4切れ(約200g)

しょうが 少量

A 砂糖 大さじ1

こいくちしょうゆ 小さじ2

ウスターソース 大さじ1/2

みりん 小さじ1

酒 大さじ1

カレー粉 小さじ1

水 大さじ1

<作り方>

① しょうがは千切りにする。

② 鍋にAと①を入れて中火にかける。煮汁がフツフツしてたら、さばを入れて落し蓋(なければアルミホイルやクッキングシートでもOK)をして、10~20分ほど煮る。

③ 煮汁がトロっとしてたら火を止める。

※加熱時間やご家庭の調味料メーカーなどにより味の誤差が出るので、調整してください。

※給食では深い鉄板にさばを入れて、タレをかけてスチームオーブンで焼いています。