

# 給食おすすめレシピ

<材料は小学4年生の4人分になります。>



きのこスパゲティ	
<材料 4人分>	<作り方>
スパゲティ 100g	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。
ベーコン(短冊切り) 12g	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。
鶏肉(小間切れ) 50g	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。
たまねぎ 50g	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。
にんじん 20g	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)。
えのきたけ 20g	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。
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	

※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、調整をしてください。

りっちゃんサラダ	
<材料 4人分>	<作り方>
ハム 20g	① キャベツ・にんじんは千切りにする。
キャベツ 60g	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。
トマト 40g	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。
きゅうり 60g	④ ②と③をボウルに入れ、Aを混ぜる。
にんじん 20g	⑤ ④にかつお節と塩昆布を混ぜて、塩・こしょうで味を整える。
コーン(冷凍) 30g	
かつお節 1.5g	
塩昆布 小さじ1	
A { 砂糖 小さじ1/2	
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	

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>	<作り方>
さば 4切れ(約200g)	① しょうがは千切りにする。
しょうが 少量	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きたら、さばを入れて落とし蓋(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。
A { 砂糖 大さじ1	③ 煮汁がトロっとしてきたら火を止める。
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	

※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。