

給食だより 8月

おうちのおてつだいをしよう!!

ながーい夏休みが始まりますが、みなさん何をして過ごしますか？
 勉強に運動、そして遊び、たくさんの計画をたてている人もいるかもしれませんが、普段なかなかできないおうちのおてつだいをしてみましょう。
 今回の給食だよりでは、おてつだいの一つとして料理にチャレンジしてもらえるように、横島小学校で人気の給食メニューの作り方を紹介します。
 難しいところは、おうちの人に教えてもらいながらぜひ作ってみてくださいね。

【かみんごサラダ】

【材料】(4人分)

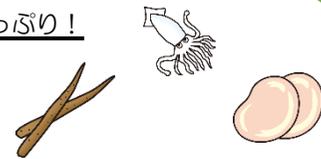
ソフトさきいか	15g
細切りハム	30g
乾燥きくらげ	2g
ささがきごぼう	30g
キャベツ	1/6玉
きゅうり	1本
いりごま	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2



☆ポイント☆

さきいかとハムのうまみをごぼうときくらげに染みこませるように炊くとおいしく
 あります。材料の量は好みで調整してください。

さきいかやハムのうまみがたっぷり！
 よくかんで食べてね!!



【作り方】

- きゅうりは、うすく輪切りにして塩少々で塩もみをする。5分後、水気を絞っておきます。
- キャベツは5ミリ幅くらいの千切りにして、熱湯で軽く茹でて、水で冷やします。
- きくらげはぬるま湯で戻して、細切りにします。
- 鍋にさきいか、ハム、きくらげ、ささがきごぼう、材料の半分がひたるくらいまで水を入れ、弱火で水分が無くなるまで炊きます。炊いたら粗熱が取れるまで冷やします。(冷蔵庫でしっかり冷やすと、よりごぼうに味が染み込みます。)
- ボールに冷やした④とキャベツ、きゅうり、ごま、マヨネーズを入れ、しっかり混ぜたらできあがりです!!

【ささみのレモン漬け】

【材料】(4人分)

鶏ささみ	200g
塩	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1~2
レモン	1/2個
レモン汁	1/2個分
酢	大さじ1
うすくち	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
水	大さじ2

Ⓐ

さっぱりレモン味が暑い夏にぴったり！
 給食で人気のメニューです。



【作り方】

- ささみは筋を取り、ビニール袋にささみ、塩、こしょうを入れ、よくもみこんで5分くらいおく。
- レモンは薄いいちょう切りにして、Ⓐと一緒に鍋に入れて、沸騰するまで火にかけたら粗熱を取っておく。
- ①の中に片栗粉を入れ、粉を全体にまぶして油で揚げる。(多めの油で揚げ焼きにしてもOKです)
- 揚げたささみを②のたれによくからめたらできあがりです!!

☆ポイント☆

タレは多めに作り、ささみを入れて5分くらいつけておくとより味が染みこんでおいしくできます。

【とうふのみそ汁】

【材料】(4人分)

木綿豆腐	1/4丁
カットわかめ	1g
たまねぎ	1/2玉
えのき	1/3袋
ねぎ	少々
いりこ	10g
みそ	大さじ2
水	800ml

☆ポイント☆

だしは粉末だしを使ってもOK
 です。みそを入れたら、沸騰させないようにしましょう。



和食の基本「みそ汁」。
 具はお好みでいろいろ変えてみましょう!!

【作り方】

- 煮干しは頭とおなかの黒いワタをとり除き、鍋に水と煮干しをいれ、30分以上浸しておきます。
- 豆腐はさいの目切り、わかめは水戻し、たまねぎ・えのきは食べやすい大きさに切っておきます。
- ①の鍋を強火で沸騰させ、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら10分ほど煮だします。
- 目の細かいざるでいりこを漉し、だし汁を鍋に戻します。弱火~中火で火にかけながら、たまねぎ・えのき・わかめ・豆腐の順番に入れていき、具が煮えたら火を止め、みそを溶き入れます。
- もう一度火にかけ、沸騰直前で小口切りしたねぎを入れ、火を止めたらできあがりです。