



## 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、横島小学校の給食メニューの作り方を紹介します。

おうちの人と協力してぜひ作ってみてくださいね。

### ゴーヤは夏野菜☆夏バテ予防になります☆

#### 【ゴーヤのマヨ和え】

【材料】（4人分）

①	ゴーヤ	50g
	キャベツ	80g
	きゅうり	50g
	コーン	15g
②	ツナ	15g
	うすくち	5g
	マヨネーズ	20g
	糸かつお	5g

【作り方】

- ① ゴーヤは薄切りにし、塩もみしておきます。  
キャベツ、きゅうりも食べやすい大きさに切ります。
- ② ①をサッとゆで、水気をきり、冷めます。
- ③ ①と②を混ぜ合わせます。
- ④ 最後に糸かつおを和えて完成です♪



☆ポイント☆

野菜は茹でずに、塩もみでもOKです。  
ツナのオイルも入れると、よいコクが出ます♪



#### 【鶏のうめ照り焼き】

うめの酸っぱさで食欲アップ！

【材料】（4人分）

鶏もも肉	200 g
ねりうめ	10 g
こいくち	10 g
酒	5 g
みりん	10 g
さとう	5 g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は50gずつカットします。
- ② ①のタレに20分間漬けます。
- ③ スチームオーブン 170℃で15分ほど焼きます。  
いい焦げ目がついたら出来上がりです☆

※フライパンで焼く場合は、油を少しひいて  
弱火～中火で焼いてみてください(〇)/



☆ポイント☆

タレの漬け込み時間を長めにとると、よりおいしくなります♪

#### 【とうふのみそ汁】

和食の基本「みそ汁」。

臭はお好みでいろいろ変えてみましょう！！

【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

【作り方】

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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、臭が煮えたら火を止め、みそを溶き入れます。
- ⑤ 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。

☆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。

