



## 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、  
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。

### 【ゴーヤのマヨ和え】

#### 【材料】(4人分)

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



#### ☆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♪

#### 【作り方】

- ①ゴーヤは薄切りにし、塩もみしておきます。
- ②Ⓐをサッとゆで、水気をきり、冷します。
- ③ⒷとⒶを混ぜ合わせます。
- ④最後に糸かつおを和えて完成です♪



### ゴーヤは夏野菜☆夏バテ予防になります☆

## 鶏のうめ照り焼き

うめの酸っぱさで食欲アップ！



#### 【作り方】

- ①鶏もも肉は50gずつカットします。
- ②Ⓐのタレに20分間漬け込みます。
- ③スチームオーブン170℃で15分ほど焼きます。  
いい焦げ自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～中火で焼いてみて下さい(^)/



#### ☆ポイント☆

タレの漬け込み時間を長めにすると、よいおいしくなります♪

## とうふのみぞ汁

#### 【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



和食の基本「みぞ汁」。

真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取り除き、鍋に水と煮干しをいれ、30分以上浸しておきます。
- 豆腐はさいの自切り、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グを取りながら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・豆腐の順番で入れていき、真が煮えたる火を止め、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。

