



# 食育だより

令和2年3月

阿知須学校給食センター

## 毎月19日は「食育の日」です

草木の芽も日ごとにふくらみはじめ、日に日に春を感じるこの頃です。

さて、3月2日からの臨時休業により、自宅で過ごす時間が長くなっている子どもたちに向けて、簡単に作ることができる朝食・昼食レシピや、調理員さんおすすめのレシピを紹介いたします。準備から調理、後片付けまで上手にできるかな？おうちの人と一緒にぜひ作ってみてください。

### レシピ紹介

#### <トマトとサバ缶のみそ汁> 第14回ぼくわしのお料理コンクール入賞作品

【材料】	(4人分)
・トマト	1個
・玉ねぎ	1/2個
・サバ缶(みそ煮)	1缶
・青じそ	8枚
・みそ	大さじ1
・水	400mL

【作り方】

- ①トマトは一口大、玉ねぎはうす切り、青じそは千切りにする。
- ②鍋に水を入れて、玉ねぎを煮る。
- ③玉ねぎに火が通ったら、トマト、サバ缶を汁ごと入れる。
- ④みそで味を調べ、汁椀に盛る。(サバ缶のみその具合によって味付けを加減する)

#### <体にやさしい!!和風カレーうどん> 令和元年度学校給食料理コンクール入賞作品

【材料】	(4人分)
・うどん	400g
・水	720cc
・顆粒和風だし	小さじ4
・酒	小さじ4
・みりん	小さじ4
・濃口醤油	小さじ4
・鶏肉	60g
・長ネギ	60g
・れんこん	60g
・にんじん	60g
・油揚げ	20g
・ひじき	2g
・カレーウ	40g
・かたくり粉	適量

【作り方】

- ①鶏肉は小さく切り、長ネギは斜め切り、れんこん・にんじんはうすくいちょう切りにする。油揚げは1cm幅に切る。
- ②ひじきは水に戻し、戻ったらしぼっておく。
- ③鍋に分量分の水を沸かし、顆粒和風だし、酒、みりん、濃口醤油を入れる。
- ④煮立ったら①を入れ、具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤火を止めカレーウを入れ、溶けたら②をいれ再び煮込む。
- ⑥最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑦ゆであうどんを器に盛り、⑥をかけたらできあがり。

#### <ぎょうざ蒸しパン>

調理員さんおすすめおやつ♪

【材料】	(4個分)
・冷凍ぎょうざ	4個
・ホットケーキミックス	80g
・牛乳	80g
・ごま油	1g
・うすくち醤油	1g
・耐熱カップ、紙カップなど	4個

【作り方】

- ①耐熱カップ、紙カップなどの型に、凍ったままのぎょうざを並べる。
- ②ホットケーキミックスにごま油とうすくち醤油を混ぜる。
- ③牛乳を入れてよく混ぜる。
- ④ぎょうざの上にかけて、強火で蒸す。

#### <つぶつぶ和風エッグ> 調理員さんおすすめおかず♪

【材料】	(4人分)
・納豆	100g
・にんじん	30g
・ねぎ	10g
・豆腐	70g
・卵	4個
・しょうが	3g
・濃口醤油	大さじ2/3
・みりん	少々

【作り方】

- ①にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろし、絞り汁を用意する。
- ②納豆はねばりが出るまでよく混ぜる。
- ③材料、調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油をしき、温まったら②を流しいれて焼く。

#### <しらすとごまの炒り卵> 調理員さんおすすめおかず♪

【材料】	(4人分)
・卵	4個
・牛乳	大さじ2
・しらす干し	大さじ4
・ごま	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・塩	少々

【作り方】

- ①しらす干しは乾煎りしておく。
- ②卵をよく割りほぐし、①とごま、砂糖、塩を混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて炒り卵をつくる。

#### <切干大根とハムの中華和え> 乾物で手軽に作ることができます!

【材料】	(4人分)
・切干大根	40g
・ハム	80g
・むき枝豆	40g
・濃口醤油	小さじ4
・酢	小さじ2
・ごま油	小さじ2

【作り方】

- ①切干大根は水に戻し、さっとゆでて冷やす。
- ②戻した切干大根は3cm幅、ハムは千切りにする。
- ③②とむき枝豆を調味料で和える。