

給食・人気メニュー★おうちで食べよう！



かきたまうどん

材料(子ども1人分)

- ・茹でうどん 40g
- ・なると 10g
- ・鶏もも肉 10g
- ・にんじん 15g
- ・かつお節 3g
- ・しょうゆ 5g
- ・長ねぎ 10g
- ・たまご 15g

つくり方

- ① かつお節でだし汁をとっておく。
- ② にんじん、長ねぎ、なるとは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①で鶏もも肉と②を煮て、火が通ったらしょうゆを加える。
- ④ たまごを割りほぐし、③が煮たところに加え、たまごに火が通ったら、火をとめる。
- ⑤ 別の鍋で茹でたうどんをお碗に盛り付け、④をかける。

*ご家庭にある他の野菜やきのこなどを使ってもいいですね。

給食・人気メニュー★おうちで食べよう！

ごぼうの温サラダ

材料(子ども1人分)

- ・ごぼう 15g ・にんじん 10g
- ・きゅうり 5g ・ちくわ 10g
- ・ホールコーン 5g
- ・マヨネーズ 6.5g・塩 少々
- ・白すりごま 0.5g・砂糖 1g
- ・しょうゆ 1g

つくり方

- ①ごぼう、にんじん、きゅうりは、食べやすい大きさに切り、ちくわも小口切りにして、茹でる。
- ②鍋に、ホールコーン、マヨネーズ、白すりごま、砂糖、しょうゆ塩を入れ、
火にかけ
①を加え
あえ煮する。



給食・人気メニュー ☆ おうちで食べよう！



タンドリーチキン

材料(子ども1人分)

- ・鶏もも肉(こま切れ) 40g
- ・プレーンヨーグルト 2g
- ・塩こしょう、カレー粉少々
- ・たまねぎ 5g・にんにく少々
- ・ケチャップ 3g
- ・アルミカップ 1枚

作り方

- ① 鶏もも肉に塩、こしょうをふりかけておく。
- ② たまねぎ、にんにくはすりおろす。
- ③ プレーンヨーグルト、カレー粉、ケチャップと②を混ぜ合わせる。
- ④ ①を③に入れ、1時間程度、漬け込む。
- ⑤ ④をアルミカップにいれ、180～190℃のオーブンで15分～20分焼く。※焼き時間は調整してください。

給食・人気メニュー ☆ おうちで食べよう！

きつねごはん

材料(子ども1人分)

- 米 50g
- 油揚げ 13g
- 砂糖 3g
- しょう油 3g
- 白いりごま 少々

つくり方

- ① 米をといで、浸水しておく。
- ② 油揚げは5mm～1cmくらいの細めの短冊切りにする。
- ③ ②に熱湯をかけるか、さつと茹でて油抜きをする。
- ④ ③を砂糖、しょう油で煮る。
- ⑤ 炊き上がったご飯に④と白いりごまを混ぜ合わせる。

※参考～米1合は約150gです
酢飯にしていなり寿司風にしても良いですね♪

給食・人気メニュー☆おうちで食べよう！

豆乳みそスープ

材料(1人分)

- 白菜 20g
- 玉ねぎ 15g
- にんじん 10g
- えのきたけ 10g
- ベーコン 10g
- かつお節 3g
- 白みそ 9g・調製豆乳 50g

つくり方

- ① かつお節でだしをとる。
(1人分:水70~90ml 通常のみそ汁の半量)
- ② 白菜は1cm位のざく切り、玉ねぎは薄切りにんじんはいちょう切り、ベーコンは細切り、えのきたけは2cm位に切る。
- ③ ①のだし汁ににんじん・玉ねぎを入れて軽く煮た後、白菜、えのきたけ、ベーコンを加えて、軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③に調製豆乳と白みそを加え、ひと煮立ちさせる。※豆乳が入って、ふきこぼれやすいので注意しましょう。

★お手伝いPOINT★
野菜とベーコンを食べやすい大きさに切ったり、ちぎったりしてみよう！



ごはん・みそスープ・揚げ豆腐・おから煮

給食・人気メニュー ☆ おうちで食べよう！



夏やさいカレー

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・豚もも薄切り肉 160g
- ・にんにく、しょうが 各8g
- ・たまねぎ、なす、かぼちゃ 各80g
- ・赤ピーマン(パプリカ)、枝豆各40g
- ・サラダ油大さじ1 ・カレー粉小さじ2
- ・水 400ml ・カレールー 40g

A [しょうゆ、ウスターソース各小さじ1]

つくり方

- ①米は普通に炊く。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③枝豆をゆでて、さやから出しておく。
- ④にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ⑤たまねぎは薄切り、赤ピーマンは1cm角に切る。
なすは縦半分にし、1cm幅の半月切りにする。
かぼちゃは一口大に切る。
- ⑥鍋に油を熱し、④を炒め、たまねぎを加え、あめ色になるまで炒める。
- ⑦⑥に豚肉を加え、カレー粉を振り入れ、なす、かぼちゃの順に加えて炒める。
- ⑧⑦に水を加えて煮込み、火を止め、カレールウを加えて溶かす。赤ピーマンを加え、ひと煮する。
- ⑨仕上げにAを加えて味をととのえる。
皿にご飯とカレーを盛り付け、枝豆を飾る。

給食・人気メニュー ☆ おうちで食べよう！

にらのごま和え

材料(4人分)

- ・にら 40g(1/2束)
- ・キャベツ 100g(1/8個)
- ・にんじん 20g(1.5cm)
- ・もやし 80g(1/2袋)

A { みそ(大さじ1/2)しょうゆ(小さじ2/3)

砂糖(大さじ1)すりごま(大さじ1) }

つくり方

- ①にらは3cmに切る。キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ②野菜は、それぞれゆでて冷やし、水気をよくしぼる。
- ③ Aを混ぜて②の野菜を和え、すりごまも混ぜて仕上げる。

* 給食のごま和えは人気メニューです。



給食・人気メニュー☆おうちで食べよう！

春雨サラダ

材料（4人分）

- ・春雨 18g
- ・もやし 40g
- ・キャベツ 60g(葉2枚)
- ・にんじん 20g(1.5cm)
- ・きゅうり 20g(1/5本)

A 酢(小さじ2)ごま油(小さじ1)
砂糖(小さじ2)しょうゆ(大さじ1)

つくり方

- ①春雨はゆでて冷し、5cm長さに切る。
- ②キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじはせん切り、きゅうりは小口切りにする。
- ③野菜はそれぞれゆでて冷し、水気をしぼる。
- ④Aを混ぜて春雨と野菜を和える。

*春雨のつるつるとした食感が楽しい、中華味のレシピです



給食・人気メニュー★おうちで食べよう！



豆腐白玉アラモード

材料(4人分)

- ・白玉粉 60g
- ・木綿豆腐 50g
- ・フルーツミックス(缶) 180g

A

砂糖	大さじ2
水	80ml

作り方

- ①白玉粉に豆腐を加えて、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。一口大の団子(1人5個)にしてゆで、水にとる。
- ②Aを煮立て、シロップを作り冷やしておく。
- ③フルーツと①を盛り付け、②のシロップをかける。

給食・人気メニュー ☆ おうちで食べよう！

フルーツサイダー

材料(6個分)

- ・粉ゼラチン 10g
- ・水 100ml
- ・フルーツミックス(缶) 120g
- ・サイダー 300ml
- ・ラップ 適宜
- ・輪ゴム 6本

つくり方

- ①粉ゼラチンは分量の水にふり入れておく。
- ②くだものはコロコロに切っておく。
- ③①を湯せんにかき、ゼラチンを溶かす。
(溶けたらすぐ火からおろす。)
- ④③にサイダーを注ぎ、トロミがつくまで混ぜる。
- ⑤湯のみなどにラップをしき、くだものを入れ④をそそぎ、丸く包んで口を輪ゴムでとめる。
氷水に入れて、冷やし固める。