

# 給食だより 夏休み号

西牟婁地方  
学校栄養士研究会  
No.41 令和元年7月

## 夏休みは料理にチャレンジ!!

### 「小・中学生のみなさんへ」

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。期間が長い夏休みは、いろんなことに挑戦する絶好の機会です。

食事作りのお手伝いや料理にチャレンジしてみませんか？

おうちの人と作って、一緒に食べると、より一層おいしいですね。

いつもみんなが食べている、給食の人気メニューもぜひ作ってほしいので、主食・主菜・副菜・デザートに分けて紹介します。

夏休みも、毎日食べている給食のように、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事をし、楽しく元気に過ごしましょう。

**料理にチャレンジしよう!**

料理をするときは、準備・後片付けも大切です!

料理をするときは…

- エプロン・バンダナを身につける
- ケガやヤケドに気を付ける
- 手をきれいに洗う
- つまめは短く切る
- 後片付けまできちんと行う

包丁や火を使うときは、おうちの方と一緒にいきましょう。



## ★作ってみよう! 給食の人気メニューレシピ★



### 主食

#### ☆梅鮭ずし☆

材料 (4人分)

|            |          |
|------------|----------|
| 米          | 2合       |
| だし昆布・酒     | 適量       |
| ★ 酢        | 大さじ2と1/2 |
| さとう        | 大さじ3     |
| 塩          | 小さじ1/3   |
| 甘塩鮭        | 2切       |
| 枝豆         | 適量       |
| 梅干し        | 2コ       |
| 黒ごま        | 少々       |
| きんし卵       | 1コ       |
| 塩、さとう、サラダ油 | 適量       |

#### 作り方

- ①米は洗って、だし昆布と酒を入れ、固めに炊く。
- ②★を合わせ、さっと加熱して合わせ酢を作る。
- ③鮭を焼き、身をあらめにほぐす。
- ④枝豆はさっとゆで、さやから出す。
- ⑤梅干しは種を取り、たたいておく。
- ⑥卵は、塩とさとうで味付けし、きんし卵を作る。
- ⑦ご飯と合わせ酢を混ぜ、混ぜたら、鮭と枝豆、梅干し、黒ごまを混ぜる。
- ⑧皿におすしを盛り付け、きんし卵をちらす。

梅干しを使ったさっぱりとしたおすしです。暑い日もモリモリ食べて、夏バテを予防しましょう!



材料 (4人分)

|            |        |
|------------|--------|
| スパゲティ      | 300g   |
| 豚ひき肉       | 120g   |
| 玉ねぎ        | 1コ     |
| きゅうり       | 1/2本   |
| (またはズッキーニ) |        |
| ピーマン       | 大1コ    |
| にんにく       | 少々     |
| トマト        | 1/2コ   |
| オリーブ油      | 小さじ1   |
| (またはサラダ油)  |        |
| ★ ケチャップ    | 大さじ4   |
| ウスターソース    | 大さじ1/2 |
| コンソメ       | 小さじ1   |
| 塩          | 小さじ1/3 |
| こしょう       | 少々     |

#### ☆ラタトゥイユ風スパゲティ☆

#### 作り方

- ①玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、トマトは一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブ油でにんにくをいため(弱火)、いい香りがしてきたら、豚ひき肉を入れてさらにいためる。
- ③玉ねぎ、きゅうり、ピーマンを加えてさらにいためる。
- ④しんなりしてきたら、トマトを入れてさらにいためる。
- ⑤全体を混ぜ合わせたら、★を入れて少し煮つめる。
- ⑥スパゲティはゆでてお皿に盛り付ける。そこに⑤をかける。

夏野菜がたっぷり食べられます。きゅうりもラタトゥイユ風の味付けだとおいしいです。



夏休み！！

給食人気献立特集

# Let's クッキング



## 主菜

### ☆ささみの梅マヨソース☆

材料(4人分)

|         |        |
|---------|--------|
| ささみ     | 6本     |
| A { 塩   | 少々     |
| 酒       | 小さじ1/2 |
| 小麦粉     | 適量     |
| 卵       | 適量     |
| パン粉     | 適量     |
| あげ油     | 適量     |
| 玉ねぎ     | 20g    |
| サラダ油    | 適量     |
| 梅干し     | 30g    |
| ★ マヨネーズ | 大さじ2   |
| 水あめ     | 小さじ2   |
| こしょう    | 少々     |

作り方

- ①ささみにAで下味をつける。
- ②①に、小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- ③梅干しは種をとってたたき、玉ねぎはみじん切りにする。
- ④油を熱し、玉ねぎを入れて色が変わるまでいため、あら熱をとる。  
★を加えてよく混ぜ、食べるまで冷蔵庫で冷やす。

★を加えてよく混ぜ、食べるまで冷蔵庫で冷やす。

②③に④のソースをかける。

梅干しはしそづけ梅を使うと、マヨソースが色あざやかなピンク色になります♪



## 副菜

### ☆春雨中華和え☆

材料(4人分)

|       |        |
|-------|--------|
| 春雨(乾) | 45g    |
| きゅうり  | 1本     |
| もやし   | 100g   |
| にんじん  | 1/8本   |
| コーン缶  | 40g    |
| ハム    | 40g    |
| 酢     | 大さじ1   |
| ★ さとう | 大さじ1   |
| しょうゆ  | 大さじ1   |
| 塩     | ひとつまみ  |
| ごま油   | 小さじ1/2 |

作り方

- ①きゅうりは輪切りにし、塩をもみこみ、しぼる。にんじんは千切り、ハムは5mmの千切りにする。コーンは汁気を切ってポウルにあげる。もやしとにんじんはさっとゆでてしぼる。
- ②春雨をゆでて、ざるにあげて水冷し、水気を切ったら食べやすい長さに切る。
- ③調味料★は合わせておく。
- ④ポウルに、②と③を入れてよく混ぜ、さらに①を加えて混ぜ合わせる。食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

みんな大好き！定番の春雨サラダです。タレは応用がききます。

### ☆魚の香味揚げ☆

材料(4人分)

|          |          |
|----------|----------|
| 魚(鯖や白身魚) | 4切       |
| A { しょうゆ | 大さじ1/2   |
| 酒        | 小さじ1     |
| 片栗粉      | 適量       |
| あげ油      | 適量       |
| ねぎ       | 20g      |
| しょうが     | 1片       |
| にんにく     | 1片       |
| ★ さとう    | 大さじ1と1/2 |
| しょうゆ     | 小さじ2     |
| 酢        | 大さじ2/3   |

作り方

- ①魚にAで下味をつける。
- ②ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、★と共に鍋に入れて煮たてる。
- ③①に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④揚げた魚に②のソースをからめる。

香味ソースの甘酸っぱさがたまらないおいしさで、魚が苦手なお子様もパクパク食べられます！



### ☆もやしたっぷりスープ☆

材料(4人分)

|           |        |
|-----------|--------|
| 豚ひき肉      | 60g    |
| もやし       | 240g   |
| 干しいたけ     | 4g     |
| にんにく      | 1片     |
| サラダ油      | 適量     |
| ★ ガラスープの素 | 小さじ1   |
| 水         | 600cc  |
| しょうゆ      | 小さじ2/3 |
| 酒         | 小さじ1   |
| 塩         | 小さじ1/8 |
| こしょう      | 少々     |
| オリーブオイル   | 小さじ1/3 |
| ごま油       | 小さじ1/2 |

作り方

- ①もやしは3~4cm、しいたけは水で戻してから千切り、にんにくはすりおろす。
- ②油でにんにくをいため、香りがしてきたらひき肉を加える。色が変わったら、水とガラスープの素を入れて、もやしとしいたけも加える。
- ③具材に火が通ったら調味料★を入れる。最後にごま油をまわしかける。

おいしく食べるポイントは、もやしを煮すぎないこと。シャキシャキ感を楽しんでね！



### ☆豆腐チゲ☆

材料(4人分)

|         |       |
|---------|-------|
| 豚肉      | 80g   |
| 木綿豆腐    | 240g  |
| じゃがいも   | 1コ    |
| にんじん    | 1/4本  |
| 白菜      | 150g  |
| キムチ     | 50g   |
| しめじ     | 50g   |
| ニラ      | 20g   |
| ★ サラダ油  | 適量    |
| みそ      | 大さじ1強 |
| 赤みそ     | 小さじ2  |
| トウバンジャン | 少々    |
| 塩       | 少々    |
| ガラスープの素 | 小さじ1  |
| 酒       | 小さじ1  |
| ごま油     | 小さじ1  |

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、白菜は短冊切り、ニラは3cmの長さに切る。キムチは適当な大きさに切る。
- ②じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。豆腐は大きめのさいの目に切る。
- ③油を熱し、豚肉をいため、にんじんもいためる。火が通ったら、じゃがいも、白菜、キムチ、しめじもいためる。豆腐を入れて水を適量入れて煮る。調味料★を入れて味をつける。
- ④ごま油とニラを入れて火をとめる。

暑い夏こそ、豆腐チゲでからだをあたためて夏バテを予防しましょう♪



### ☆ピリからきゅうり☆

材料(4人分)

|         |        |
|---------|--------|
| きゅうり    | 1.5本   |
| ★ サラダ油  | 適量     |
| さとう     | 少々     |
| しょうゆ    | 大さじ1   |
| ごま油     | 小さじ1/2 |
| 七味とうがらし | 好み     |

作り方

- ①きゅうりは乱切りにする。
- ②油を熱し、きゅうりをいためる。
- ③合わせておいた調味料★を入れ、手早くいためる。

きゅうりはいためずにゆでて調味料と合わせてもおいしく食べられます♪



## デザート

### ☆みかん寒天☆

材料(4人分)

|         |       |
|---------|-------|
| みかんジュース | 200cc |
| 水       | 120cc |
| さとう     | 大さじ3  |
| 粉寒天     | 2g    |
| みかん缶    | 適量    |

作り方

- ①型に汁気を切ったみかん缶を入れておく。
- ②鍋に分量の水と粉寒天を入れ煮とかし、さとうを加え、溶けたら火を止める。
- ③②のあら熱をとり、みかんジュースを加えて混ぜる。
- ④①の型に③を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

どこがなつかしい味。食後にさっぱりしたいときにぴったり！

