

レツツトライ！学校給食

ご家庭で作っていただきたい給食のレシピを紹介します！

かぼちゃのチーズ焼き

材料(4人分)	作り方
・若どり(ミンチ) … 120g	①かぼちゃはゆでて、つぶしておく。
・かぼちゃ … 300g	(かぼちゃのかたまりが少し残るくらいにつぶすと、色々な食感が楽しめておすすめです！)
・たまねぎ … 100g	②たまねぎはみじん切りにする。
・サラダ油 … 小さじ1	③フライパンにサラダ油を熱し、若どりミンチを炒めて酒をふる。たまねぎを加えてさらに炒める。
・酒 … 小さじ1	④火が通ったら①のかぼちゃを加え、三温糖、濃口しょうゆで味をととのえ、アルミカップに分け入れる。
・三温糖 … 小さじ2	⑤ミックスチーズをのせ、200～300℃のオーブンで10～15分程度色よく焼く。(オーブントースターで作ることもできます。)
・濃口しょうゆ … 小さじ2	
・ミックスチーズ … 60g	
・アルミカップ(14号・小判型) … 4枚	
(または耐熱容器)	

さけのバルサミコソースかけ

給食では魚の献立を積極的に取り入れています！

材料(4人分)	作り方
・さけ(1切50g程度の切身) … 4切	①さけに白ワイン、塩、こしょうをまぶして下味をつける。
・白ワイン … 5g	②さけに小麦粉をまぶし、油をしいたフライパンで焼く。
・塩、こしょう … 少々	③砂糖、バルサミコ酢、濃口しょうゆ、水を合わせて電子レンジで加熱し、バルサミコソースを作る。
・小麦粉 … 20g	④焼いたさけにバルサミコソースをかける。
・サラダ油 … 適量	※ソースの量はお好みで加減してください。
・砂糖 … 10g	バルサミコ酢は、イタリア生まれの果実酢で、ぶどうから作られる香りのよい酢です。オリーブオイルと同様に、イタリア料理には欠かせない調味料です。
・バルサミコ酢 … 10g	
・濃口しょうゆ … 10g	
・水 … 10g	

★スクールランチセミナーのご案内★

以前、中学校区で開催していた親子料理教室の「スクールランチセミナー」について、ここ数年は感染症予防の観点より開催を見送ってきました。今年度は、クロームブックを使って料理の作り方等を紹介し、それを参考にしてご家庭で料理を作っていたいただきたいと思います。また、できあがった料理の写真や、料理を作ってみて…食べてみて…の感想を聞かせていただけたらうれしいです。料理教室とは違って、材料や調理器具も自分でそろえないといけません、食材を選ぶことも、よい勉強になりますね。夏休みの思い出に、また家庭科の勉強の一つとして、ぜひご参加ください。

筑前煮

材料(4人分)	作り方
・若どり(もも) … 100g	①若どりは一口大に切り、酒をまぶしておく。
・平天 … 50g	②じゃがいも、たけのこ、平天は一口大の食べやすい大きさに切る。にんじん、れんこん、ごぼうは乱切りにし、れんこん、ごぼうは水にさらしてアク抜きをする。
・じゃがいも … 200g	③こんにゃくは一口大の大きさに手でちぎり、下ゆでする。
・こんにゃく … 100g	④干しいたけを水でもどし、食べやすい大きさに切る。(しいたけのもどし汁は、だしとして使用します。)
・にんじん … 100g	⑤しょうがはみじん切りにする。(チューブ入りのものでもかまいません。)さやいんげんは3cmくらいに切り、色よく下ゆでする。
・れんこん … 80g	⑥フライパンにサラダ油を熱し、しょうがで香りをたてた後若どりを加えて炒める。
・ごぼう … 80g	⑦こんにゃく、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ、干しいたけを加えてさっと炒め、水としいたけのもどし汁を合わせて400mL程度※加える。
・たけのこ(水煮) … 50g	⑧沸とうしたらアクをとり、三温糖、じゃがいもを加えて弱火で煮含める。
・干しいたけ … 5g	⑨煮汁が半分くらいになったら、平天、濃口しょうゆ、みりんを加えてさらに煮含め、食塩で味をととのえる。
・さやいんげん … 20g	⑩最後にさやいんげんを入れ、色よく仕上げる。
・しょうが … 5g	
・サラダ油 … 小さじ1	
・酒 … 小さじ1	
・三温糖 … 大さじ1と1/2	
・濃口しょうゆ … 大さじ1と1/2	
・みりん … 小さじ1	
・食塩 … 少々	

※水の量は様子を見て加減してください。

フルーツ蒸しまん

栗の甘露煮やさつまいも、甘納豆などを入れるのもおすすめです！

材料(4人分)	作り方
・ホットケーキ粉 … 100g	①ホットケーキ粉に、ドライフルーツと牛乳を混ぜる。
・ドライフルーツ … 25g	②生地をアルミカップに分け入れる。(アルミカップの2/3くらいまで入れます。)
・牛乳 … 60g	③蒸し器で15～20分、強火で蒸す。
・アルミカップ(10号) … 4枚	竹串でさしてみて、何もつかないようなら出来上がり。

煮干しのりあじ

おやつに歯ごたえのあるものを取り入れてはどうですか！

材料(作りやすい量)	作り方
・ごまめなどの小魚 … 40g	①小魚をフライパンで焦がさないように軽く炒る。(加熱しすぎると苦くなるので注意！)
(給食ではかえりちりめんを使用)	②三温糖、濃口しょうゆ、みりんを合わせ、電子レンジで10秒程加熱する。(三温糖がとける程度でよい。)
・青のり粉 … 小さじ1/2	③炒った小魚を②のたれであえ、青のり粉を合わせる。
・三温糖 … 小さじ1強	※ごまやくるみを代用してもおいしいです。
・濃口しょうゆ … 小さじ1/2	
・みりん … 小さじ1	