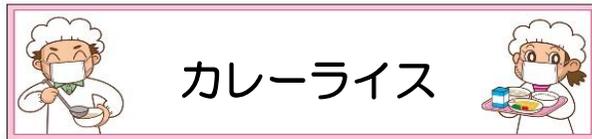


食育だより

令和6年3月14日
延岡小学校栄養教諭
今市 真由美



いつも食育だよりをご覧いただきありがとうございます。今回の食育だよりは、今年度、子どもたちや先生方から聞かれたレシピの総まとめです。どれも「おいしいから作ってみたい!」「家でも食べたい!」という人気メニューです。春休みなどにぜひ子どもたちと作ってみてください!!
※ 過去の食育だよりで掲載したものもあります。



<給食10人分>

- 豚肉や鶏肉 …… 300g
- じゃがいも …… 3~4個
- 玉ねぎ …… 2~3個
- 人参 …… 1~2本
- 青豆(冷凍) …… 大さじ3
- 炒め油 ※スープ4カップ
- 塩こしょう・おろしにんにく・しょうが …… 各小さじ3
- ☆鶏ガラとくず野菜を煮込んだスープ※ …… 1カップ
- ☆米粉・マーガリンまたはバター …… 各大さじ4
- ☆カレー粉 …… 小さじ1と1/2
- ★チャツネ …… 大さじ1と1/2
- ★ケチャップ …… 大さじ3と1/3
- ★りんごピューレ …… 大さじ2
- ★濃口醤油 …… 大さじ1
- 赤ワイン …… 大さじ1
- グラタン用チーズ …… 大さじ1

- 1 鶏ガラスープを作る。
(給食では鶏骨を使いますが、家庭で鶏ガラスープを作るなら、鶏の胸肉と野菜の皮、ローリエの葉をゆでた汁を濾して使うとよいと思います。ゆでた胸肉は鶏ハムなどに使えます。コンソメなど市販の素を使うときは塩こしょうの分量を調整してください。)
- 2 ★の調味料は合わせておく。
- 3 野菜類は洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。肉も切る。
- 4 肉、玉ねぎ、人参をいためる。
- 5 塩こしょう、おろしにんにく、おろししょうがを加えて更にいため、肉の色が変わったらじゃがいもと1のスープを4カップ入れて中火で煮込む。
- 5 別の鍋を火にかけて、マーガリンまたはバターを完全に溶かす。溶けたら弱火にし、米粉を入れてへらでダマにならないように混ぜる。
- 6 よく混ぜて甘いにおいがしてきたらカレー粉を加えて均一になるように練る。
- 7 均一になったらスープ1カップを少しずつ加えながら5をのばす。なめらかになったら火を止めておく。(☆ルウ完成)
- 8 4の野菜に火が通ったら青豆、2で合わせた調味料、6で作ったルウを入れ、とろみがつくまで混ぜる。
- 9 仕上げに赤ワインとグラタン用のチーズを入れ、チーズが溶けたらできあがり。
- チャツネは甘めの「フルーツチャツネ」というものを使っています。
- ピューレやおろしにんにく、しょうがは、生のものをすり下ろしてもOKです。



いり豆腐



<給食4~5人分>

粉豆腐	・・・	1/4カップ	鶏もも肉	・・・	1/4枚
人参	・・・	1/2本	玉ねぎ	・・・	1個
ゆでたけのこ	・・・	1/2袋	乾燥椎茸	・・・	2枚
いんげん	・・・	1~2本	炒め油	・ 酒	・・・ 適宜
砂糖	・・・	大さじ1	薄口醤油	・・・	大さじ1
濃口醤油	・・・	大さじ1/2	みりん	・・・	小さじ1
水	・・・	300ml			

- 1 鶏肉、野菜は食べやすい大きさ（小さめ）に切る。
 - 2 乾燥椎茸は戻した後食べやすい大きさに切る。
 - 3 鍋に油をひき、肉、野菜を炒める。
 - 4 火が通ったら水、調味料を加えて煮る。
 - 5 沸騰したら粉豆腐を加えて、水分がなくなるまで混ぜる。
- ※ 肉を炒めるときに酒をふります。
 ※ 途中、水が足りないようなら足してください。
 ※ 粉豆腐は高野豆腐の粉です。木綿豆腐でもできます。その場合は水を使わず豆腐2/3丁くらいの量で調整してください。



マカロニのクリーム煮



<給食4~5人分>

鶏肉	・・・	50g	マカロニ	・・・	60g
人参	・・・	5cm	玉ねぎ	・・・	小1玉
しめじ	・・・	1/3パック	むき枝豆	・・・	大さじ1
バター	・・・	小さじ2	鶏ガラスープ	・・・	2カップ
米粉	・・・	大さじ2	牛乳	・・・	1カップ
グラタン用チーズ	・・・	大さじ1	薄口醤油	・・・	小さじ1
塩こしょう	・・・	小さじ1/2			

- 1 鶏肉は小さく切る。鶏ガラスープを作る。
 - 2 野菜は洗って皮をむき、薄く切る。しめじは石突を取りほぐす。
 - 3 なべにバターを熱し、鶏肉と野菜、しめじを炒める。
 - 4 塩こしょうも加えて炒め、玉ねぎが透き通ったら鶏ガラスープを加え、マカロニも加えて煮る。
 - 5 米粉を牛乳で溶いておく。
 - 6 マカロニがやわらかくなってきたら、5をもう一度混ぜて加え、むき枝豆とチーズも加えてよく混ぜる。
 - 7 とろみが付いてきたら薄口醤油で味を調える。
- ※ 鶏ガラスープは、給食では鶏骨を使ってとりますが、家庭では市販の粉末やキューブでも代用できます。その場合は調味料を調整してください。



トマトなべ



<給食4~5人分>

A 鶏ミンチ・・・50g A 豚ミンチ・・・100g

A かたくり粉・・・小さじ1

A ※里いもペースト・・・中1個分

A ※木綿豆腐（水切り）・・・大さじ2

A おろししょうが・・・1cmくらい

・玉ねぎ・・・1/2個 ・じゃがいも・・・中2個

・人参・・・1/3本 ・にら・・・5本

・キムチ・・・50g ・だし汁・・・400ml

・砂糖・・・小さじ1弱 ・トマト缶・・・150g

・塩・・・小さじ1/4 ・濃口醤油・・・小さじ2

1 Aを混ぜ合わせてタネを作る。※アレルギー対応で里いもと豆腐を使っていますが、卵1個でも代用できます。

2 野菜は食べやすく切る。

3 だし汁にトマト缶、砂糖を入れて沸騰させ、1で作ったタネを丸めながら入れる。

4 再び沸騰したら、煮えにくい順に野菜を入れる。

5 野菜が煮えたら塩、濃口醤油で味を調えたら完成。

★ 家庭で作るときは、最初にトマト缶を炒めると甘みが出て良いかもしれません。



魚のおろし煮



<給食4~5人分>

・魚（一口大）・・・300g ・酒・・・小さじ1

・かたくり粉・揚げ油・・・適宜

A 大根・・・3~5cm A しょうが・・・一かけ

A 砂糖・・・大さじ1 A みりん・・・大さじ1/2

A 薄口醤油・・・大さじ1強 A 水・・・大さじ1

1 魚に酒をふっておく。

2 大根、生姜はおろす。

3 Aを合わせて鍋にかける。大根が透き通ったら火を止めてもよい。味を見て、水分を飛ばした方が良さそうなら追加で煮込む。

4 魚の水気をふきとり、でんぷんをまぶして揚げる。

5 4を3に入れ、混ぜ合わせたら完成。

★水の量はそのときの大根の水分量にもよります。給食だと水を入れないこともあります。

★さっぱりさせたくて薄口醤油だけにしていますが、濃口醤油と半々にするとコクが出ると思います。ゆずなどの柑橘も合いそう。お好みでどうぞ！



ジャークチキン



<給食4~5人分>

鶏もも肉・・・300g

★ 酢・濃口醤油・レモン汁・ケチャップ・三温・
おろしにんにく・おろししょうが・おろし玉ねぎ
・・・各小さじ1

★ オールスパイス・・・小さじ1/2

★ レッドペッパー・・・小さじ1/4

★ ブラックペッパー・・・小さじ1/4

かたくり粉・揚げ油・・・適量

- 1 もも肉は一口大に切る。
- 2 ★の材料をよく混ぜあわせる。
- 3 1の肉に2をもみ込み、30分ほど置く。
- 4 3にでんぷんをつけ、170℃の油で揚げる。

◎ 給食ではブラックペッパーはやや控えめにしました。辛いのが好きな人はレッドペッパーやブラックペッパーを少し多めに入れてください。(ステビアン先生も、「ジャマイカのはもう少しこしょうがきいてるよ!」と言っていました。)



ほうれんそうのスープ



<給食4~5人分>

ベーコン・・・20g

人参・・・1/2本

玉ねぎ・・・1/2個

ほうれん草・・・1/2束

じゃがいも・・・1個

煮干しだし・・・500ml

塩こしょう・・・小さじ1/4

薄口醤油・・・大さじ1

- 1 煮干しだしを作る。
- 2 ほうれん草は3cm長さに切り、水からゆでて水にさらし、水気を切る。
- 3 ベーコン、野菜は食べやすい大きさに切る。
- 4 1のだしにベーコン、人参、玉ねぎを入れて火にかけ、沸騰したらじゃがいもを入れて煮る。
- 5 火が通ったら2のほうれん草を入れ、塩こしょう、薄口醤油で味を調える。



たこ焼き風



<給食10人分>

ゆでたこ+ちくわ . . . 250g

キャベツ . . . 1/4玉

人参 . . . 1/2本

薄力粉 . . . 150g

卵 . . . 1個 水 . . . 大さじ2

揚げ油

★マヨネーズ . . . 大さじ2

★ケチャップ . . . 大さじ4

★ウスターソース . . . 大さじ2

青のり・鰹節 . . . お好みで

- 1 野菜類は洗って水気を切る。
- 2 野菜、たこ、ちくわを細かく刻む。
- 3 卵と水をとき、薄力粉と2を混ぜる。(タネ)
- 4 油の温度を170~180℃にする。
- 5 ★を計って混ぜる。
- 6 3を好きな大きさに丸めてきつね色になるまで揚げ、油を切る。
- 7 5と6を和え、青のりとかつお節をまぶして完成♪



鶏のからあげ



<給食10人分>

とりもも肉 . . . 600g

★おろししょうが・おろしんにく . . . 各小さじ1

★濃口醤油 . . . 大さじ1

★酒 . . . 大さじ1

★塩こしょう . . . 小さじ1/3

かたくり粉 . . . 大さじ3~4

揚げ油

- 1 ★の調味料を計って合わせる。
 - 2 鶏肉を一口大に切る。
 - 3 肉を1の調味料につけておく。
 - 4 かたくり粉をまぶし、180℃の油でこんがり揚げたらできあがり。
- 3は30分くらいです。
 - 4はビニール袋を使うと便利です。
 - やけどと温度管理に注意！！



めひかりのかばやき



<給食10人分>

めひかり . . . 500g

(酒大さじ1をふっておく)

かたくり粉 . . . 大さじ3~4

揚げ油

★砂糖 . . . 大さじ2

★濃口醤油 . . . 大さじ1強

★みりん . . . 小さじ1

★おろししょうが . . . 1cm

いりごま . . . 大さじ1

- 1 ★の調味料を合わせて沸騰させておく。
 - 2 めひかりの水気をふき取り、かたくり粉をまぶして180℃の油でこんがり揚げる。
 - 3 2に1とごまをからめてできあがり。
- めひかり以外の魚や肉でもおいしくできます。じゃが芋や玉ねぎでもおいしそう♪



りっちゃんサラダ



<給食4~5人分>

キャベツ . . . 1/6個

きゅうり . . . 1本

人参 . . . 5cm

ハム . . . 3枚

コーン(小缶) . . . 大さじ1

刻み昆布・かつお節 . . . お好みで

★薄口醤油 . . . 小さじ2

★酢 . . . 小さじ2

★三温糖 . . . 小さじ1弱

★サラダ油 . . . 小さじ1弱

- 1 野菜類は洗って水気を切る。
- 2 コーンは汁を切る
- 3 きゅうりは輪切り、キャベツ、人参、ハムは千切りか短冊切りにする。
- 4 野菜を順番にゆでる。
- 5 ゆでた野菜を冷まし、水気を切る。
- 6 ★の調味料を計って合わせる。
- 7 材料を全て混ぜたらできあがり。



カミカミサラダ



<給食4~5人分>

さきいか . . . 小袋1袋

千切りごぼう . . . 100g

きゅうり . . . 1本

キャベツ . . . 1/8玉

コーン(缶) . . . 大さじ1

★マヨネーズ . . . 大さじ2強

★塩 . . . ひとつまみ

★こしょう . . . 少々

★薄口醤油 . . . 小さじ1

★すりごま . . . 小さじ1

- 1 野菜類は洗って水気を切る。
- 2 コーンは汁を切る。
- 3 きゅうり、キャベツはごぼうに合わせて千切りにする。カットしていないごぼうを使うときはごぼうも千切りにする。
- 4 野菜を順番にゆでる。
- 5 ゆでた野菜を冷まし、水気を切る。
- 6 ★の調味料を計って合わせる。
- 6 材料を全て混ぜたらできあがり。



豚肉の ごまみそマヨネーズ



<給食4~5人分>

豚肉こまぎれ . . . 120g

(酒小さじ1をふっておく)

キャベツ . . . 1/4玉

きゅうり . . . 1本

人参 . . . 5cm

★おろししょうが・にんにく

. . . 1~2cm

★みそ . . . 大さじ1/2

★マヨネーズ . . . 大さじ1

★砂糖 . . . 大さじ1/2

★薄口醤油・酢

. . . 各小さじ1/2

★すりごま . . . 小さじ1

- 1 野菜を洗い、食べやすい大きさに切る。
- 2 野菜を順番にゆでる。豚肉もゆでる。
- 3 ゆでたものを冷まし、水気を切る。
- 4 ★の調味料を計って合わせる。
- 5 材料を全て混ぜたらできあがり。



のり酢あえ



<給食4~5人分>
 ツナ・・・1/2缶
 ほうれん草・・・1束
 もやし・・・1袋
 もみのり・・・一つかみ(6g)
 ★酢・・・大さじ1/2
 ★濃口醤油・・・大さじ1/2
 ★砂糖・・・大さじ1/2
 ★薄口醤油・・・少々

- 1 ★の調味料を合わせておく。
 - 2 野菜類は洗って食べやすく切る。
 - 3 野菜をさっとゆで、水冷して水気を絞る。
 - 4 全ての材料を合わせて完成。
- ☆ 残滓ゼロを達成したこともあるメニューです。水分も少ないのでお弁当にもピッタリ。もみのりは給食では味付けがないものをつけています。味付け海苔を使うときは調味料を調整してください。



高菜ごはん



<給食4~5人分>
 卵・・・1~2個
 炒め油・・・適宜
 豚ミンチ・・・60g
 高菜漬け(汁を切る)・・・60g
 人参・・・1/2本
 ごま油・酒・・・適宜
 砂糖・・・大さじ1/2
 濃口醤油・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ1
 いりごま・・・適宜

- 1 炒り卵を作る。
 - 2 野菜類は粗めのみじん切りにする。
 - 3 ごま油で豚肉を炒め、酒をふる。
 - 4 切った野菜も入れて炒め、火が通ったら調味料を加えて含め煮にする。
 - 5 いりごまを混ぜたら完成。
- ☆ 給食ではご飯に混ぜておにぎりにしました。量を最初に減らした人が、増やしに並んだクラスもあったそうです。



千切り大根の酢の物



<給食4~5人分>
 千切り大根・・・15g
 きゅうり・・・1~2本
 ちりめん・・・大さじ1
 ★酢・・・小さじ2
 ★砂糖・・・小さじ2/3
 ★薄口醤油・・・小さじ2
 すりごま・・・適宜

- 1 千切り大根は軽く洗って戻す。
 - 2 ★の調味料を合わせておく。
 - 3 きゅうりは輪切りまたは千切りにする。
 - 4 千切り大根、きゅうりは湯通しし、水冷して水気を切る。
 - 5 全ての材料を合わせて完成。
- ☆ 残滓ゼロを達成したこともあるメニューです。酢の物が苦手な人はごま油を少量加えると食べやすくなります。

<給食4~5人分>

豚肉 ……200g 酒 …… 小さじ1

千切り大根 ……20g

ゆでたけのこ ……50g

人参 ……5cm

ピーマン ……大1個

ごま油 ……適量

★ おろししょうが …… 2cm

★ おろしにんにく …… 2cm

★ オイスターソース …… 大さじ1

★ 砂糖 …… 小さじ2

★ 濃口醤油 …… 小さじ2



ひむかチンジャオロースー



- 1 豚肉は千切りにし、酒をふっておく。
 - 2 千切り大根は洗ってたっぷりの水につけ、20分くらいおく。
 - 3 ★の材料は混ぜておく。
 - 4 野菜類は洗って千切りにする。千切り大根も食べやすい長さに切る。
 - 5 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
 - 6 豚肉の色が変わったら人参、千切り大根、ゆでたけのこを加えて炒める。
 - 7 人参に火が通ったらピーマンを加え、★の調味料をからめたら完成。
- ☆ 給食ではたくさん水分が出るので、最後に水溶きかたくり粉を加えます。



ワンタンスープ



<給食4~5人分>

ワンタン（乾燥） …… 40g

人参 …… 5cm

チンゲンサイ …… 1株

玉ねぎ …… 1/2個

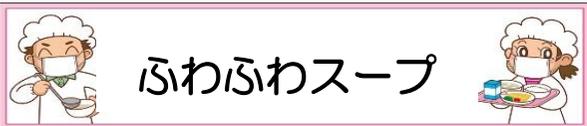
もやし …… 50g

鶏ガラスープ …… 600ml

薄口醤油 …… 小さじ2

塩こしょう …… 適宜

- 1 鶏ガラスープを作る（給食では鶏ガラをゆでてだしをとりますが、家庭では市販の中華だしの素を希釈すると簡単です）。
 - 2 野菜は洗って食べやすい大きさに薄く切る。
 - 3 鶏ガラスープに煮えにくい野菜から入れ、火が通ったら薄口醤油を入れる。
 - 4 ワンタンを入れ、塩こしょうを加えて完成。
- ☆ 給食では乾燥ワンタンを使用していますが、手に入らないときはワンタンやギョウザの皮を食べやすく切って入れるとよいと思います。その場合は火が通るまで少し煮込んでください。



ふわふわスープ

<給食4~5人分>

鶏肉こまぎれ・・・50g

じゃがいも・・・2個 人参・・・1/2本

玉ねぎ・・・1個 パセリ・・・小さじ1

★卵（ときほぐす）・・・2個

★粉チーズ・・・大さじ1 ★パン粉・・・大さじ1

鶏ガラとくず野菜からとったスープ・・・500ml

☆塩こしょう・・・小さじ1

☆薄口醤油・・・小さじ1と1/3

白ワイン・・・小さじ1

1 鶏ガラスープを作る。

（給食では鶏骨を使いますが、家庭で鶏ガラスープを作るなら、鶏の胸肉と野菜の皮、ローリエの葉をゆでた汁を濾して使うとよいと思います。ゆでた胸肉は鶏ハムなどに使えます。コンソメなど市販の素を使うときは塩こしょうの分量を調整してください。）。

2 野菜は洗って皮をむき、じゃがいもは一口大、人参は銀杏切り、玉ねぎはくし形、パセリはみじん切りにする。

3 ★は混ぜ合わせておく。

4 スープでパセリ以外の野菜と鶏肉を煮る。☆で味をつける。

5 具が煮えたら3をゆっくり流し入れ、卵が浮き上がってきたらかき混ぜる。

6 卵に火が通ったらパセリと白ワインを入れて火を止める。

○ 火が通ったら早めに止めましょう。（加熱しすぎると卵が固くなります）



五目うどん

<給食10人分>

うどん麺（冷凍）・・・700g かまぼこ・・・50g

鶏肉こまぎれ・・・300g 酒・・・大さじ1

ごぼう・・・1/2本（100g） 人参・・・1/2本

乾燥椎茸スライス・・・10g 小ねぎ・・・5本

かつおだし・・・1L（水1.2Lから）

★塩・・・小さじ1/2

★薄口醤油・・・大さじ2

★みりん・・・大さじ1

1 水1.2Lとかつお節30gでだしをとる。

2 うどんはゆでてで解凍しておく。

3 鶏肉は酒大さじ1をふっておく。

4 ごぼうはさがきにして水にさらす。人参は千切り、ねぎは小口切りにする。

5 だしと★で鶏肉、ごぼう、人参を煮る。

6 具に火が通ったら2のうどんとねぎを入れ、混ぜたらできあがり。

○ だしパックや粉末のだしを使う場合は調味料を調整してください。