

楽しくおいしく食べて健康に

## 給食満喫

令和4年度 第17号①

【給食だより・食育だより】

熊の前小学校

## 師走！おなかをみたまあったかレシピ！

大人はやることが山積みな冬休み。でも、子どもたちはおかまいなし。忙しい年末年始も給食レシピが役に立ったらうれしいです。

## ○ 体が温まって、具たくさん！受験生応援号と連動レシピ

**かきたま汁** トリプトファンがとれる、朝にぴったりの具たくさん汁もの。

材料（4人分）		作り方
豚肉	40g	① にんじんは細切りにする。
鶏卵	2個	② ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。
花かまぼこ	40g	③ かまぼこは小口切りにする。
とうふ	160g	④ とうふはさいの目に切る。
にんじん	40g	⑤ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
ほうれんそう	40g	⑥ だし汁の中ににんじん・豚肉を入れ煮る。
塩	小さじ1/2	⑦ 沸騰したらあくを取り、塩・うす口しょうゆ・とうふ・かまぼこを入れ煮る。
うす口しょうゆ	小さじ2強	⑧ 煮立ったら水溶きした片栗粉を加える。
片栗粉	小さじ2	⑨ 沸騰したら溶き卵を流し込み、卵が浮きあがる寸前に底の方からかきまぜししっかり火をとおす。
むろけずり	4g	⑩ 最後にほうれんそうを加え、沸騰したら火を止める。
水	400～450mL	

**けんちん汁** こちらも具たくさんで温まります。給食でも主菜扱いの汁物です。

材料（4人分）		作り方
鶏肉	60g	① さといもはひと口大に切り、にんじん・だいこんはいちよう切りにする。
とうふ	120g	② ごぼうはさがきにし水にさらす。
さといも	80g	③ ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。
にんじん	40g	④ とうふはさいの目に切る。
だいこん	120g	⑤ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
ごぼう	20g	⑥ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこんの順に塩をしながらいため、だし汁を加え煮る。
ほうれんそう	40g	⑦ さといもを入れ沸騰したらあくを取る。
サラダ油	小さじ1/2	⑧ やわらかくなりはじめたらしょうゆ・とうふを入れ煮る。
塩	小さじ1/2	⑨ 煮立ったら水溶きした片栗粉・ほうれんそうを加え沸騰したら火を止める。
しょうゆ	大さじ1強	
片栗粉	大さじ1/2	
むろけずり	4g	
水	360～400mL	

裏面では、汁物と一緒に。おにぎりにいかが？手作りふりかけレシピを紹介♪

**ぱらぱらサーモン** ごはんに混ぜれば、いろどりきれいな混ぜごはんに！

材料（4人分）	作り方
さけほぐし 40g	① さけは解凍し、かるくほぐす。 ② えだまめはゆでる。 ③ 水・うす口しょうゆ・みりん・酒を煮立てた中にさけを入れ煮る。 ④ えだまめを入れ煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
えだまめ 20g	
うす口しょうゆ 小さじ2/3	
酒 小さじ1弱	
みりん 小さじ1/3	
水 小さじ2～大さじ1	

**ませこみわかめ** ふりかけを手作りしている場合じゃないかもしれませんが…

材料（4人分）	作り方
しらす干し 8g	① 水耕ねぎは流水でよく洗い小口切りにする。 ② しらす干しはさっとゆでる。 ③ わかめはさっと水洗いする。 ④ うす口しょうゆ・酒・みりんを煮立てた中にしらす干し・わかめ・水耕ねぎを入れ煮る。 ⑤ けずりぶしを入れひと煮立ちさせる。
水耕ねぎ 4g	
カットわかめ 5g	
うすくちしょうゆ 小さじ2/3	
ゆ 小さじ1	
酒 大さじ1/2	
みりん 3g	
けずりぶし	

**○ 大人気メニューで温まろう！****ピリ辛スープ** 給食の人気メニュー。辛み成分＆ねぎ・にらの働きでポカポカ！

材料（4人分）	作り方
豚肉 80g	① にんじん・たまねぎ・はくさいは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切り、にらは2cmくらいに切る。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ とうふはさいの目に切る。 ④ みそは微温湯で溶く。 ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順にこしょうをしながらいため、水を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・④・しょうゆ・酒・トウバンジャン・はくさい・とうふ・ねぎを入れ煮る。 ⑦ 最後ににらを加え沸騰したら火を止める。
とうふ 80g	
にんじん 20g	
たまねぎ 40g	
はくさい 80g	
ねぎ 40g	
にら 20g	
にんにく 1g	
サラダ油 小さじ1/4	
こしょう 少々	
コンソメスープの素 小さじ2	
しょうゆ 小さじ2	
信州みそ 小さじ2	
酒 小さじ1/2	
トウバンジャン 小さじ1/3	
水 320～360mL	

**○ 12月に人気だったメニュー****たらのおかか揚げ** 作るのは大変…なのですが、ごはんがすすむ味。おいしいのです。

材料（4人分）	作り方
たら 240g	① たらは酒をふり、でん粉をまぶし、油で揚げる。（160～170℃を保つ） ② 水・砂糖・しょうゆを煮立てる。 ③ けずりぶしはからいりをする。 ④ ①に②をからめ、けずりぶしをまぶす。
酒 大さじ1/2	
片栗粉 大さじ4	
揚げ油 適量	
砂糖 大さじ1	
しょうゆ 小さじ2	
水 大さじ1	
けずりぶし 5g	