

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

来るぞ！春休み…おうちの人応援レシピ号

いよいよやってくる春休み。「野菜ごとの特集をしてほしい」というリクエストをいただきましたので、今回は使い切りが大変なはくさい・だいこんレシピ集♪

はくさいの中華煮

材料（4人分）	作り方
豚肉（ミンチ） 80g	① にんじんは細切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。 ② はくさいは2cmくらいに切る。 ③ たけのこはひと口大に切りゆでる。 ④ えのきたけは石づきを取り、2cmくらいに切り洗う。 ⑤ 油を熱し、ねぎ・しょうがをいため、豚肉・にんじん・たけのこの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。 ⑥ やわらかくなりはじめたらはくさい・えのきたけ・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・オイスターソースを入れ煮る。 ⑦ 水溶きした片栗粉を加えひと煮立ちさせる。 ⑧ 最後にごま油を加えひと煮立ちさせる。
にんじん 60g	
はくさい 240g	
たけのこ 20g	
ねぎ 40g	
しょうが 2g	
えのきたけ 30g	
サラダ油	
塩	
こしょう	
コンソメスープの素	
砂糖	
しょうゆ	
オイスターソース	
片栗粉	
ごま油	
（水） 20～35mL	

ごまあえ

材料（4人分）	作り方
にんじん 40g	① にんじん・はくさいは細切り、ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ② 砂糖・しょうゆをまぜあわせ①をあえる。 ③ ごま除去食を取り分ける。 ④ ②に白ごまをあえる。
はくさい 280g	
ほうれんそう 60g	
塩 少々	
砂糖	
しょうゆ	
白ごま	

<今年度も感謝> 紙面の空白が中途半端なので、こちらでごあいさつ。これが最終号になります。食育が学校努力点ではなくなりましたが、引き続き食育に取り組めたのは、楽しく参加してくれる子どもたちとご家庭の協力のおかげです。今年度も、給食と食育へのご理解ご協力ありがとうございました。8月には、くま小食育について、全国学校給食研究大会で発表してきます。全国に広がれ！くま小食育。

豚肉とだいこんの中華煮

材料（4人分）	作り方
豚肉 160 g	① にんじんはいちょう切り、だいこんは1 cm くらいはいちょう切りにする。 ② たけのこはひと口大に切りゆでる。 ③ しいたけは微温湯でもどし細切りにする。 ④ 豚肉はおろしたしょうが・しょうゆ・酒をあわせた中に20分くらいつける。 ⑤ かまぼこは小口切りにする。 ⑥ 油を熱し、豚肉・にんじん・だいこん・たけのこ・しいたけの順に塩をしながらいため、水を加え煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、やわらかくなりはじめたらかまぼこ・砂糖・しょうゆ・オイスターソースを入れ煮る。
しょうが 2 g	
しょうゆ	
酒	
花かまぼこ 60 g	
にんじん 40 g	
だいこん 200 g	
たけのこ 40 g	
干しいたけ 2 g	
サラダ油	
塩	
砂糖	
しょうゆ	
オイスターソース	
（水） mL	

和風シチュー ルウ×みそのシチュー。ルウによって塩分量が違うので、量は調整してください

材料（4人分）	作り方
鶏肉 120 g	① じゃがいもはひと口大に切り、にんじん・だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② ホワイトルウは微温湯で溶く。 ③ みそは微温湯で溶く。 ④ 油を熱し、鶏肉・にんじん・だいこん・じゃがいもの順にこしょうをしながらいため、水（②・③で使用した水を除く）を加え煮る。 ⑤ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を加え煮る。 ⑥ やわらかくなりはじめたらねぎ・②・③を入れ煮込む。
じゃがいも 180 g	
にんじん 60 g	
だいこん 120 g	
ねぎ 40 g	
サラダ油	
こしょう	
コンソメスープの素	
ホワイトルウ	
信州みそ	
（水） mL	

みそ煮 愛知といえば豆みそ。おでんは苦手。でもみそ煮は好き♡な名古屋っ子

材料（4人分）	作り方
豚肉 80 g	① こんにやくはひと口大に切りゆでる。 ② さといもはひと口大に切り、にんじん・だいこんはいちょう切りにする。 ③ はんぺいはひと口大に切りゆで油ぬきする。 ④ みそはぬるま湯で溶く。 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。 ⑥ だし汁の中ににんじん・だいこん・豚肉・さといも・こんにやくの順に入れ煮る。 ⑦ やわらかくなりはじめたらだいず・砂糖・④・はんぺいを入れ煮込む。
角はんぺい 100 g	
だいず水煮 20 g	
こんにやく 80 g	
さといも 120 g	
にんじん 40 g	
だいこん 180 g	
砂糖	
みそ	
むろけずり	
（水） 140~160mL	

