

食育だより

令和3年度
夏休み号

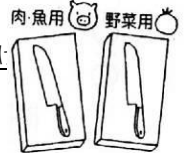
もうすぐ夏休みが始まります。夏休みは、子どもたちが料理にチャレンジする絶好の機会です。時間のある日は、家族で楽しみながら一緒に料理をしてみませんか。

作ってみよう！給食人気メニュー



★食中毒防止のポイント

- ①ていねいな手洗い
- ②しっかり加熱
- ③器具の洗浄・消毒・使い分け



ピリカラから揚げ

<材料 4人分>

鶏もも肉(角切り)	360g
でんぷん	1/2カップ
揚げ油	適宜
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
コチュジャン	大さじ1/2
しょうが	1片
にんにく	1片
水	大さじ2
白いりごま	小さじ1

<作り方>

- ① 下ごしらえ
しょうが・にんにく…みじん切りまたはすりおろす
- ② 鶏肉にでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ③ 〔内の調味料を煮立てる。〕
- ④ 揚げた鶏肉を③と混ぜ合わせ、ごまをふる。

ピリカラの味付けが
食欲をそそります。



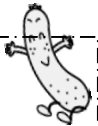
きゅうりのかわり漬

<材料 4人分>

きゅうり	2本
塩	小さじ1/4
にんじん	中1/8本
しょうゆ	小さじ1
しょうが(しぼり汁)	少々
かつお節	4g
白いりごま	小さじ1

<作り方>

- ① 下ごしらえ
きゅうり…厚めの輪切りにして塩をして、絞る。
にんじん…せん切りにして、ゆでる。
- ② きゅうりとよく冷ましたにんじんを調味料とかつお節、ごまで和える。



せんちゃん焼きそば

<材料 4人分>

中華めん	4玉 (600g)
豚肉 (細切れ)	120g
キャベツ	大葉4枚
たまねぎ	中1個
にんじん	中1/2本
もやし	1/3袋
切干し大根	30g
ねぎ	3本
油	小さじ2
お好みソース	大さじ7
ウスタソース	大さじ2
煮干粉	適宜
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

<作り方>

- ① 下ごしらえ
キャベツ…短冊切り
たまねぎ・にんじん…せん切り
もやし…食べやすい長さに切る
切干し大根…水でもどして、食べやすい長さに切る
ねぎ…小口切り
- ② 油を熱し、豚肉を炒め、煮干粉を入れて炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、切干し大根、キャベツ、もやしを炒めて、味をつける。
- ④ 中華めんを入れて炒め、ねぎを入れて仕上げる。

野菜をたっぷり入れるので、食物繊維がしっかりとれます。



麻婆豆腐

<材料 4人分>

牛肉 (ミンチ)	90g
豚肉 (ミンチ)	90g
豆腐	400g (1丁)
たまねぎ	小2個
にんじん	小1/2本
にら	1/2袋
ごま油	小さじ1
しょうが	1片
にんにく	1片
豆板醤	小さじ2/3
赤みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
でん粉	大さじ1
水	1/2カップ

<作り方>

- ① 下ごしらえ
豆腐…水気をきって角切り
たまねぎ・にんじん…あらみじん切り
にら…2~3cmに切る
しょうが・にんにく…みじん切り
- ② ごま油にしょうが・にんにく・豆板醤を入れて香りをだし、牛肉・豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、水を入れ、あくをとりながら煮る。
- ④ 材料がやわらかくなったら〔内の調味料を入れ、豆腐を入れる。〕
- ⑤ 仕上げににらを入れ、同量の水で溶いたでんぷんでとろみをつける。

たまねぎから甘みが出るので、子どもが食べやすい味です。
人気のメニューです♪

