

清々しく過ごしやすい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月がたち、様々なことに少しずつ慣れてきた頃だと思います。さて、みなさんは毎朝きちんと朝食を食べて登校していますか？朝食は午前中の活動に影響します。毎朝きちんと食べる習慣を身につけましょう。

旬の食材を使った給食レシピ紹介

(材料は全て4人分)

納豆が食べやすくなる「納豆みそ」

■ 材料・作り方

小鍋に納豆100g (2パック)
赤みそ 大さじ1と1/3
みりん 小さじ1/2
砂糖 小さじ2強を入れて
混ぜながら弱火で加熱する。



簡単でおいしい「青菜のスープ」

■ 材料

チンゲン菜 200g
えのきたけ 1/2袋
なると 50g
たまご 1コ半
水 3カップ
チキンコンソメ 小さじ1
うす口しょうゆ 大さじ1 片栗粉 少々



■ 作り方

- ①チンゲン菜は2cm幅に切り熱湯でさっとゆで、水で冷やす。えのきたけは、石づきを取り除き、半分に切る。なるとは薄切りにする。
- ②鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸いたら、えのき茸とかまぼこを入れる。
- ③沸いたらゆでたチンゲン菜を入れ、うす口しょうゆを加えて味を整え、大さじ1の水でといた片栗粉を加え、溶き卵を流し入れて散らす。

1年生にも好評「バンサンスー」

■ 材料

春雨 30g
もやし 80g
ハム 2枚
きゅうり 1本
砂糖・酢・うす口しょうゆ・ごま油
各大さじ1.5
からし 少々



■ 作り方

- ①春雨はゆでて5cmの長さに切る。もやしもゆでて水で手早く冷やし、適当な大きさに切る。
- ②ハム・きゅうりもせん切りにする。
(卵を入れる場合は、卵を割り、塩を加えて薄焼き卵を作り、せん切りにする。)
- ③調味料を合わせ、①②の材料を加えて和える。

「いわしのかば焼き」

■ 材料

いわし(開き) 4尾
片栗粉 適量
揚げ油 適宜
酒 小さじ1 中ざら糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ1
しょうが 1かけ



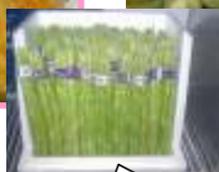
■ 作り方

- ①いわしは頭と内臓を除いて開き、手早く水で洗って水気を切る。
- ②①に片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ③しょうがはすりおろす。
- ④小鍋に調味料としょうがを入れ、火にかける。
- ⑤④が沸いたら②のいわしを加えてタレをからめる。

「じゃがいものチーズ焼き」

■ 材料

たまねぎ 1/2個
ベーコン 2枚
じゃがいも 2個
塩・こしょう 少々
サラダ油 小さじ1/2
ピザ用チーズ 80g



ゆでたアスパラガスを入れ
ると彩りも良いですね！

■ 作り方

- ①たまねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにして、塩こしょうをして軽く炒める。
- ②じゃがいもは食べやすい大きさに切って蒸す。
(電子レンジを使うと簡単で便利です。)
- ③大きめのアルミカップにじゃがいもを入れ、その上に①のたまねぎ・ベーコンをのせ、チーズをふり、オーブントースターでチーズに焦げ目がつく程度に焼く。

「ひじきのマリネ」

■ 材料

ひじき 大さじ2
にんじん 1/4本
きゅうり 1本
ボンレスハム 3枚
固形チーズ 25g
サラダ油 大さじ1.5 しょうゆ 大さじ1.5
酢 大さじ1.5 砂糖 小さじ2
塩・こしょう 少々



■ 作り方

- ①ひじきは水でもどし、千切りにしたにんじんと一緒にさっとゆでて冷ます。
- ②きゅうりは小口切り、ハムは短冊切り、チーズは7cm角に切る。
- ③ボールの中でドレッシングの材料を混ぜ合わせ、材料を加えて和える。

毎回給食後に「きょうのひじきのサラダおいしかった！」と生徒たちに大好評のサラダです。ひじきとチーズの組み合わせが意外に好評で、鉄分やカルシウムもたっぷりとれます。

