

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。

