



給食レシピ

主食

主菜

おさかな丼

《材料》

ごはん 4杯分
 ツナ缶 80g
 しらたき 80g
 にんじん 40g
 グリンピース 12g
 砂糖 大さじ1弱
 しょうゆ 大さじ1
 白炒りごま 8g

《下処理》

油をきっておく
 2cmにカット
 いちょう切り

《作り方》

- ①鍋ににんじん、ツナ、しらたきを入れ調味料を加え煮る。
- ②グリンピース、白ごまを加える。
- ③炊きたてのご飯と良く混ぜ合わせる。

ツナ缶を使って簡単に作れる混ぜごはんです。カルシウムの吸収を助けるビタミンDや骨を丈夫に保つビタミンKがたっぷり含まれています♪



おためし



※材料はすべて4人分です。

その他

小魚のアーモンドがらめ

《材料》

かえり煮干し 25g
 ローストアーモンドスライス 10g
 ローストアーモンドダイズ 10g
 白いりごま 5g
 三温糖 8g
 しょうゆ 1.5g
 みりん 5g

《下処理》

《作り方》

- ①かえり煮干しをから煎り、またはオーブンで焼く。
- ②フライパンに★の調味料を入れて軽く煮詰めタレを作り、かえり煮干し、アーモンド、ごまを加える。

ご家庭でも、給食で人気のアーモンドカルが簡単に作れますのでぜひおためしを♪



副菜

切り干し大根とひじきの和え物

《材料》

切り干し大根 20g
 ひじき 6g
 砂糖 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1強
 にんじん 40g
 きゅうり 40g
 油揚げ 30g
 砂糖 小さじ2
 しょうゆ 小さじ2
 みりん 小さじ1弱
 りんご酢 小さじ1
 ごま油 小さじ1/2

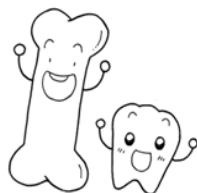
《下処理》

もどす
 ☆
 千切り
 千切り
 油抜きして短冊切り

《作り方》

- ①切干大根、ひじきをさっとゆで、☆で下味をつける。
- ②にんじん、きゅうりをゆでる。
- ③①、②、油揚げを混ぜ合わせ、★の調味料で和える。

天日干しされた切干大根には、普通の大根と比べ、カルシウムが15倍も多く含まれています。ひじきもカルシウムが豊富な食材です♪



副菜

よくばりスープ

《材料》

ベーコン 20g
 コンソメキューブ 1こ
 玉ねぎ 1/2こ
 にんじん 20g
 ジャガイモ 1こ(大きめ)
 マッシュルーム 60g
 ホールコーン 100g
 ホワイトルゥ 30g
 むきエビ 40g
 アサリむき身 40g
 うらごし-ソ 40g
 水 350cc
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々
 牛乳 140cc
 グリーンピース 20g

《下処理》

千切り
 スライス
 いちょう切り
 いちょう切り
 スライス

《作り方》

- ①鍋でベーコンをから煎りし、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め水を加えて煮る。
- ②えび、アサリ、マッシュルーム、ホールコーンを加えて煮る。
- ③煮えたら裏ごしコーン、ホワイトルゥ、牛乳を入れ調味料を加えて味を整える。
- ④最後にグリーンピースを入れる。

野菜やベーコン・魚介類がたっぷりに入ったその名の通りよくばりなスープです。たんぱく質やカルシウムがたっぷりととれますよ♪

