

おためし
ください♪

給食レシピ



※材料はすべて4人分です。

主菜 なすと豚肉のみそカレー炒め

《材料》		《下処理》	《作り方》
サラダ油	小さじ1	みじん切り みじん切り 小間切り 1cmの厚さの半月 スライス 合わせておく	①なすは素揚げし、軽く油を切っておく。 ②鍋を熱し、サラダ油を入れ、にんにく・しょうがを炒める。 ③豚肉、たまねぎを加えて炒める。 ④肉の色が変わったら、素揚げしたなすを合わせ、調味料で味をととのえる。 ☆苦手な人が多い「なす」ですが、カレー味で食べやすいです。ごはんがすすむ一品です。
にんにく	ひとかけ		
しょうが	ひとかけ		
豚肉	80g		
なす	2〜3こ		
揚げ油	適量		
たまねぎ	1個		
みそ	大さじ1		
みりん	大さじ1と小さじ1		
しょうゆ	大さじ1/2		
カレー粉	小さじ1		
酒	小さじ2と1/2		

主菜 鮭のもみじ焼き

《材料》		《下処理》	《作り方》
鮭切り身	4切	鮭にしお・こしょう・酒をふっかけておく おろす	①にんじん・マヨネーズは混ぜておく。 ②アルミカップの上に鮭を置き、①をかける。 ③鮭に火が通るまでオープンで焼く。 ☆おろしたにんじんとマヨネーズを混ぜると、その名の通りきれいな「もみじ」のような色になります。和食にも洋食にも合います。
塩	少々		
こしょう	少々		
酒	小さじ1		
にんじん	1/3本		
マヨネーズ	大さじ3		
アルミカップ	4枚		

副菜 はとむぎ入りミネストローネ

第8回おやま健康料理コンクール最優秀賞

《材料》		《下処理》	《作り方》
はとむぎ(精白粒)	50g	1cm角に切る 1cm角に切る 1cm角に切る 薄切り 湯むきして角切り ① ①	①はとむぎは、1時間以上浸水し、20分くらいゆでる。 ②鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎ・鶏肉・じゃがいも・はとむぎ・セロリの茎を入れて中火で炒める。たまねぎが透き通ったら、Aを加える。 ③ミックスビーンズを加え、煮立ったら弱火にして、あくをすくいと、じゃがいもをやわらかくなるまで煮る。 ④塩を入れて、味をととのえ、トマト、チーズを加える。ひと煮立ちしたら、セロリの葉を加えてさっと煮てから火を止める。 ⑤器に盛り、黒こしょうをふる。
鶏もも肉	100g		
じゃがいも	2〜3こ		
たまねぎ	1個		
セロリ	1/2本		
トマト	1個		
粉チーズ	大さじ3		
オリーブオイル	大さじ1		
コソメ固形	2こ		
水	4カップと1/2		
ミックスビーンズ	60g		
黒こしょう	少々		
塩	小さじ1/2		

小山市が日本一の生産量を誇る「はとむぎ」を使ったレシピです。

副菜 かみなり汁

《材料》		《下処理》	《作り方》
サラダ油	小さじ1	小間切れ 軽くくずす 短冊切り 千切り 小口切り	①かつお節で、だし汁をとる。 ②鍋を熱し、サラダ油を入れ、鶏肉を炒め、豆腐も炒める。にんじん、たまねぎを炒め、だし汁を入れる。 ③野菜が煮えたら調味し、とき卵とねぎを入れて仕上げる。 ☆豆腐を炒めるときの音がかみなりの音に似ているので、「かみなり汁」という名前が付いています。
鶏肉	60g		
豆腐	1/2丁		
たまねぎ	1/2個		
にんじん	1/3本		
だし汁	2カップと1/2		
酒	大さじ1/2		
しょうゆ	大さじ2		
塩	少々		
卵	2こ		
ねぎ	1/3本		



給食では、旬の材料や地場産物を活用しています。ぜひ、お子さんと一緒に作って、給食の味を再現してみてくださいね♪