

おすすめ 給食レシピ

【磯香和え】

令和元年度リクエスト給食、副菜部門1位でした！



《材料》つくりやすい分量

- ・ほうれん草 200g (1束)
- ・キャベツ 150g (葉3枚)
- ・にんじん 50g (1/5本)
- ・もやし 100g (1/2袋)
- ・きざみのり 6g
- ★こいくち醤油 18g (大さじ1)
- ★砂糖 3g (小さじ1)
- ★塩 少々

《作り方》

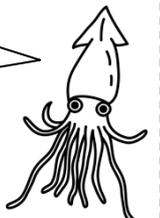
- ① キャベツ・にんじんは縦3cm横0.5cmの短冊に切り、分量外の塩少々を加えたお湯でサッとゆで、冷ましておく。
- ② 同じ鍋で、もやしをゆでザルに上げ冷ます。
- ③ 最後にほうれん草をゆで、ゆであがったら冷水で冷まし、水気を絞り3センチに切っておく。
- ④ ①・②・③をボウルに入れ、合わせた★の調味料ときざみのりを入れ混ぜたら出来上がり。



※レンジで火を通す場合は、キャベツ・人参・もやし・ほうれん草は、切ってから耐熱容器に入れ、軽くラップをかけ600w・約2分（様子をみながら）で加熱してください。

【かみかみ和え】

噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを予防してくれます。
あごや、歯の骨を育て脳の働きも良くしてくれます。



《材料》つくりやすい分量

- ・さきいか 適量
- ・きゅうり 100g (1本)
- ・キャベツ 150g (葉3枚)
- ・ロースハム 15g (1枚)
- ・乾燥わかめ 2g (小さじ2)
- ★酢 30g (大さじ2)
- ★砂糖 14g (大さじ1半)
- ★ごま油 2g (小さじ1/2)
- ★塩 少々
- ・すりごま 6g (大さじ2)

《作り方》

- ① さきいかを食べやすい大きさに切り、調味液(★)につけておく。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツは太い千切りにし、塩もみ(分量外)をして、水気をしぼる。
- ③ にんじんは千切りにし、もやしと一緒にサッとゆでる。
- ④ ロースハムは半分に切り、さらに細切りにする。
- ⑤ ①~④とすりごまをボールに入れ和えて、出来上がり。



※さきいかを先に調味液につけておくことで、うま味がでてさらにおいしくなります。

また、さきいかをするめいかにしても美味しくいただけます。

おすすめ 給食レシピ

【千切りじゃがいものサラダ】

《材料》つくりやすい分量

•じゃがいも	80g(中1個)
•きゅうり	100g(1本)
•キャベツ	100g(2枚)
•ロースハム	15g(1枚)
★酢	10g(小さじ2)
★砂糖	3g(小さじ1)
★うすくち醤油	6g(小さじ1)
★こしょう	少々
★塩	少々



先生方にレシピをよく聞かれるメニューです！



《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいて、千切りにし、水に放ってザルに上げ軽く水気を切った後、熱湯に入れ1分くらいサッとゆでる。
- ② きゅうりは千切り、キャベツは、1cmくらいの太い千切りにし両方とも分量外の塩をまぶし、しんなりしたら、水気を切っておく。
- ③ ロースハムは半分に切り、さらに細切りにする。
- ④ ★の調味料をボールで混ぜ合わせておき、①～③の材料を入れ和えて、出来上がり。

※“しゃきしゃき”とした、じゃがいもの触感がおいしいと給食でも人気のサラダです。調味料にごま油・ごまをプラスすると中華風サラダにもなります！

【梅風味和え】

《材料》つくりやすい分量

•もやし	100g(1/2袋)
•キャベツ	150g(葉3枚)
•にんじん	20g(1/5本)
•練り梅	2.5g
•カリカリ梅	2.5g
★うすくち醤油	3g(小さじ1/2)
★砂糖	1.5g(小さじ1/2)
★塩	少々



梅干しには、食中毒菌の増殖を抑制する作用があるので、お弁当のおかずとしてもおすすめです。



《作り方》

- ① もやしはサッとゆで、水気を切っておく。
- ② キャベツは1cmくらいの太い千切りにし分量外の塩をまぶし、しんなりしたら、水気を切っておく。
- ③ にんじんは短冊に切りサッとゆでる。
- ④ カリカリ梅はみじん切にする。
- ⑤ ボールに①から④と練り梅を入れ、最後に★の調味料を混ぜ合わせれば出来上がり。

※フライパンでカリッと炒めた、しらす干しを加えると、うま味と栄養価も高くなるので、おすすめです。

おすすめ 給食レシピ

【のりチーズ和え】

《材料》つくりやすい分量

- ・キャベツ 150g (葉3枚)
- ・きゅうり 100g (1本)
- ・こまつな 50g (1茎)
- ・プロセスチーズ 20g
- ・きざみのり 4g
- ★こいくち醤油 6g (小さじ1)
- ★砂糖 3g (小さじ1)
- ★塩 少々



不足しがちなカルシウムを
多く摂取できるメニューです！



《作り方》

- ① きゅうりは輪切り、キャベツは太い千切りにし、塩もみ(分量外)をして、水気をしぼる。
- ② こまつなは、ゆでて冷水にとり、2cmくらいに切って水気をしぼっておく。
- ③ プロセスチーズは和えやすいように0.5cm幅くらいの角切りにする。
- ④ ボールに①・②・③と★の調味料を混ぜ合わせ、最後にきざみのりを入れ軽く和えれば、出来上がり。

※プロセスチーズは粉チーズでも代用できます。

【焼肉サラダ】

《材料》つくりやすい分量

- ・豚モモ 100g
- ・すりおろしにんにく 1g
- ・すりおろししょうが 1g
- ・油 適量
- ▲砂糖 1.5g (小さじ1/2)
- ▲こいくち醤油 6g (小さじ1)
- ・キャベツ 150g (葉3枚)
- ・赤ピーマン 30g (1/3個)
- ・玉ねぎ 40g (中1/4個)
- ★酢 1.8g (小さじ1/3強)
- ★こいくち醤油 5g (小さじ1)
- ★砂糖 1g (小さじ1)
- ★塩 少々

野菜が苦手なお子さんでも、食べてくれます！



《作り方》

- ① 豚モモは3cm幅にカットし、▲の調味料に漬けておく。
- ② フライパンに油を引き、にんにく・しょうがを入れ香りが出たら、①を入れ炒め、火が通ったら皿に移して冷ましておく。
- ③ キャベツ・赤ピーマンは太い千切り、玉ねぎは厚めのスライスに切り、それぞれゆでて、水気を切って冷ます。
- ④ ③の野菜をボールに入れ、②と★の調味料を入れ混ぜ合わせれば、出来上がり。

※緑や黄色のピーマンを入れると、さらに彩りがよくなります。

