

学校給食 おすすめレシピ

6月



作り方が気になる外国料理 & 乾物を使った簡単食物繊維たっぷり料理を紹介します

チリコンカン

《材料 4人分》

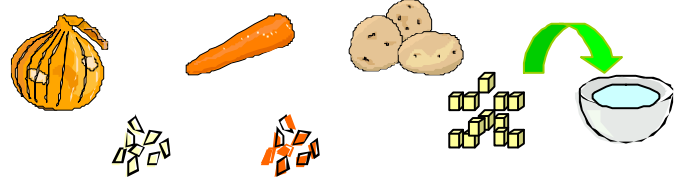
- | | | |
|------------|-----------|----------|
| ・牛ミンチ | 80g | |
| ・じゃがいも | 中1個弱 | |
| ・にんじん | 中1/5本 | |
| ・白いんげん豆の水煮 | 50g | |
| ・トマト | 中1/2個 | |
| ・小麦粉 | 小さじ1強 | |
| ・にんにく | 1/2片 | |
| ・しょうが | 1/2片 | |
| B { | ・ケチャップ | 小さじ4 |
| | ・ウスターソース | 小さじ2弱 |
| | ・濃口しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| | ・鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| | ・チリパウダー | 少々 |
| | ・しおこしょう | 少々 |
| | ・油 | 適量 |

《下ごしらえ》

にんにく・しょうがはすりおろしておく。



たまねぎ・にんじんは荒いみじん切りにし、じゃがいもは、さいの目に切って水さらししておく。

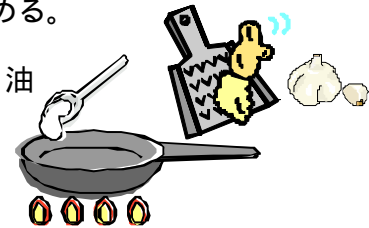


Bをボールにあわせておく。



《作り方》

油をひいたフライパンに、にんにく・しょうがをいれ、弱火で焦げないように香りが出るまでよく炒める。



牛ミンチを加え、パラパラになるように炒める。

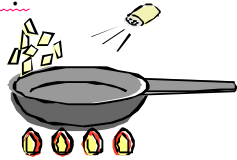


牛ミンチは、調理の直前まで冷蔵庫に保管しておきましょう。これからの季節は特に、常温での生ものの放置は危険です！家庭での食中毒対策も忘れずに！



牛肉に火がとおったら、玉ねぎとしおこしょうをいれて、よく炒める。

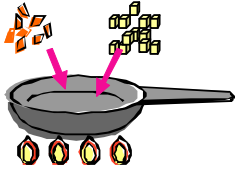
* 玉ねぎの甘みをひきだそう！



小麦粉を振り入れ、弱火でじっくり炒める。

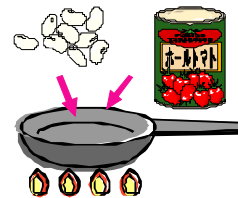


にんじん・じゃがいもを加えたら、具が半分かぶるくらいの水を入れて煮て、アクをとる。



じゃがいもが煮えてきたら、鶏がらスープの素、白いんげんの水煮、トマトを加え煮る。

* よく煮て、トマトの酸味をやわらげよう！



合わせておいた調味料 B を入れ、よく煮る。



チリパウダーをお好みの辛さに合わせて加え、味を整える。

完成

チリコンカンとは？

メキシコ料理に近い、アメリカ・テキサス州の郷土料理で、チリパウダーをきかせた代表的な豆の煮込み料理の一つです。

柔らかく煮た豆類、ひき肉、玉ねぎ、ホールトマト、チリパウダー、香辛料を加え煮込んだ料理で、ピリ辛なビーフシチューといった感じです。パンにつけたり、クレープの皮のようなトルティーヤで挟んでタコスにしたり、ごはん食べてもおいしく食べられます

* 給食では、日本の伝統料理だけではなく、外国の料理・食文化も知ってほしいと思い取り入れています。



6月「食育月間」です！

早ね・早起き・朝ごはん、朝ごはんに+1 大人も一緒に「いただきます！」

バランスのよい朝ごはんを食べていますか？

子どもと一緒に食べていますか？

子どもと学校のことや友だちのことなど会話をしていますか？

食事は、子どもとのコミュニケーションの場、マナーや姿勢などのしつけの場、食事について学ぶ場として大切です。子どもだけやテレビをみながらなどの食事をするのがないようにしていけるとおもいます。

切干大根のはりはり漬け

《材料 4人分》

・切干大根	12g
・たくあん	20g
・キャベツ	1/2枚
・きゅうり	1/5本
・濃口しょうゆ	小さじ2/3
・さとう	大さじ1/2
・酢	大さじ1/2

《下ごしらえ》

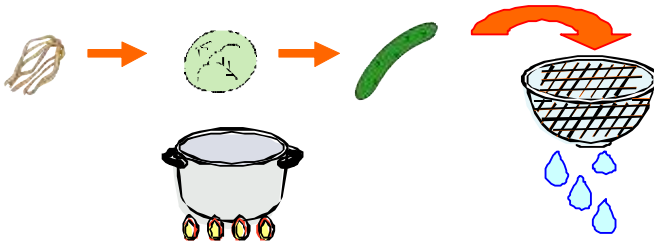
切干大根は、ていねいに洗って食べやすい長さに切る。
たくあんをせん切りにする。
キャベツは、7mm程度のせん切り、きゅうりもせん切りにする。



調味料はよく合わせておく。

《作り方》

沸騰したたっぷりのお湯に塩をいれ、切干大根・キャベツ・きゅうりの順に入れてさっとゆで、水をかけて冷ます。



たくあんの塩加減を確認してから味付けをしましょう！



の水気をよくしぼって、たくあんと一緒に調味料と和え、味を整える。



学校給食では、衛生管理のため調味料もたくあんも加熱して使っています。

完成

切干大根の栄養

生の大根と比べると・・・

- ・骨や歯を強くするカルシウム 「15倍」
 - ・貧血を予防する鉄分 「32倍」
 - ・代謝をよくするビタミンB1.B2 「10倍」
- 食物繊維が豊富！
大腸がん予防、美肌効果、動脈硬化予防

切干大根にもおいしい季節がある！？

寒い時期に干して、春先に出回るものが甘くてやわらかく、おいしい。



6月4日は「むし歯予防デー」

歯や歯ぐきが丈夫であること=心身の健康

よく噛む 脳が活発になる、唾液がむし歯を予防
栄養の吸収がよくなる、
あごを強くし歯並びがよくなる など

*給食のような「かみかみメニュー」を家庭でも取り入れてみてください

