

かんたん♪

学校給食 おすすめレシピ

7月

大豆製品を使った料理 & 七夕に作りたい簡単料理を紹介します♪

☆厚あげのピリからだれ

《材料 4人分》

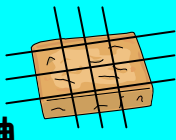
- ・生あげ 200g(1と1/3枚)
- ・油 適量

ピリからだれ

- ・水耕ねぎ 15g
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・さとう 大さじ1弱
- ・コチュジャン 小さじ1
- ・トウバンジャン 少々(お好みで)
- ・レモン汁 0.5g
- ・でんぷん 小さじ1/3
- ・水 20cc
- ・油 小さじ1/2

《下ごしらえ》

①生あげは、一口大に角切りにしてから、油めきして、ざるにあけておく。



②水耕ねぎをよく洗い、3mmの輪切りにする。

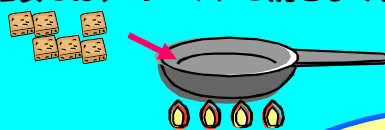
③レモン汁、でんぷん以外の調味料を合わせておく。



《作り方》

①フライパンに油をしき、生あげに焼き目がつくように焼き、いったん皿にとりだしておく。

(給食では、オーブンで焼きます。)



②ピリからだしを作る。

なべに水と合わせておいた調味料をいれたら、火をつけて混ぜ、さとうが溶けたらレモン汁を加えて味をみる。



ピリからだしをよくからませて、味を生あげになじませるのがポイントです♪

③②で作っただしに①をいれ、水耕ねぎを加え味をなじませたら、水溶きでんぷんでとろみをつけ、たれをからませる。

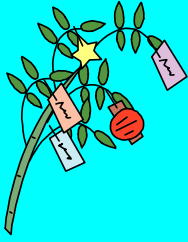
完成

大豆が「畑の肉」といわれるのはなぜ？

- たんぱく質、脂質が豊富
- 米のたんぱく質に不足する、アミノ酸「リジン」を多く含んでいる。
- 血液中のコレステロールを減らす作用がある。

*給食では、栄養豊富な大豆をいろいろなメニューにとりいれています。





天の川汁



《材料 4人分》

・そうめん	20g	・かつお節	8g
・大根	80g	・淡口しょうゆ	小さじ2
・人参	40g	・塩	少々
・しいたけ	3個	・水	480cc
・オクラ	2本		

《下ごしらえ》

①かつお節でいいいにだしをとる。

かつお



沸騰寸前の湯に入れる。

グツグツ



沸き上がったら火を止める。



かつおが沈んだらこす。

②野菜を切る。



大根・人参は、せん切りにする。

オクラは、3mm厚さの輪切りにする。

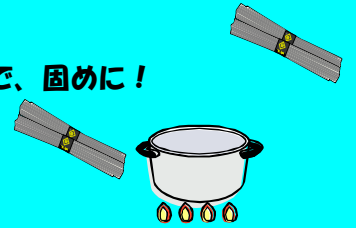


しいたけは、3mm厚さにスライスする。



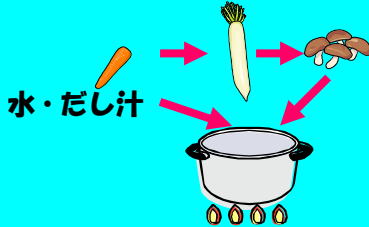
③そうめんは、半分に折り、たっぷりのお湯でさっと茹で、水で洗いぬめりをとる。

汁に入れるので、固めに！



《作り方》

①鍋に水とだし汁をいれて火をつけ、人参・大根・しいたけの順にいれ、アクをとる。



②調味料をいれてから、ゆでておいたそうめんをいれ、味を見て調節する。最後にオクラをいれる。

ゆでたそうめん



七夕献立「天の川汁」とは？

*そうめん・・・天の川

*オクラ・・・星

に見立てています。

給食を通して日本の文化を知ってもらえたらと思います。

家庭で作るときは、子どもと一緒に人参や大根を星型に抜いて、織姫と彦星を演出するのもいいですね。

完成

