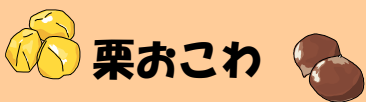


かんたん♪

学校給食 おすすめレシピ

10月

収穫を祝う秋祭りメニュー & スルメイカを使ったかみかみメニュー

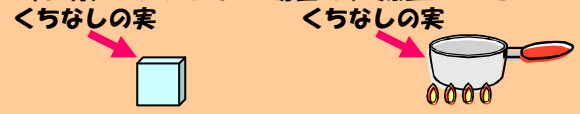


《材料 4人分》

・米	2合
・もち米	130g
・塩 (A)	小さじ1/2強
・酒	小さじ1強
・栗	230g
・あずき水煮	26g
・さとう	小さじ2弱
・塩 (B)	小さじ2/3
・くちなしの実	1個
・水	520ml

《下ごしらえ》

- ①くちなしの実を割って、お茶パックなどに入れる。
(お茶パックがない場合は、煮出してからこす)



- ②栗の皮をむく。
- ③米・もち米を30分ほど浸漬させる。
- ④あずきの水煮をさっとゆで、水をきる。

《具の作り方》

- ①沸騰したお湯に栗を入れ硬めにゆでる。このときに、くちなしの実を入れ、色をつける。



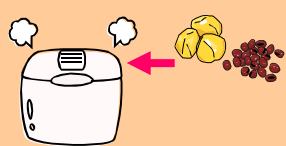
- ②さとうと塩 (B) を入れ、ほんのり甘い味に仕上げる。半分は炊きこお用に少し硬めに仕上げ、残りは後から混ぜ込む用に仕上げる。

《ごはんを炊く》

- ①浸漬した米ともち米と一緒に、塩・酒を混ぜ合わせ、硬めに煮た栗の1/2くらいを加え、炊く。

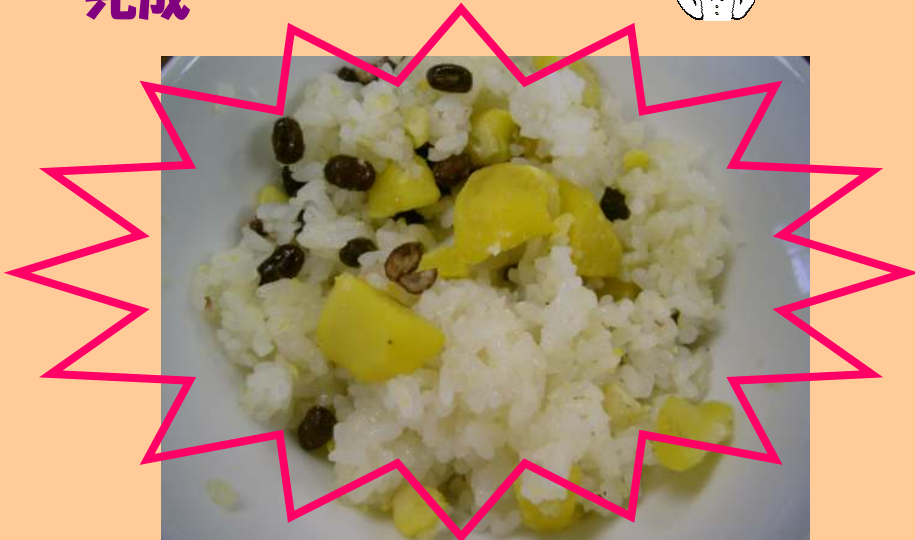


- ②炊きあがったら、残りの栗と、下茹でした小豆を入れてそのまま20分ほど蒸らす。



給食では、見た目をよく仕上げるために、くちなしの実できれいな黄色に色づけしています。国産の栗と天然色素で色付けしているので、安心です。

完成



この地域では、秋の収穫をお祝いする秋祭りにちなんで、栗おこわやちらし寿司、味ごはんを食べる習慣があります。家庭でも、秋の実りに感謝する機会をつくりたいですね！



かみかみソテー



《材料 4人分》

- ・さきいか **8g**
- ・ごぼう **1/2本**
- ・ベーコン **1枚**
- ・ピーマン **1個**
- ・しょうゆ **少々**
- ・塩こしょう **少々**
- ・油 **適量**

《下ごしらえ》

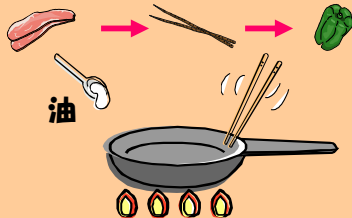
- ①さきいかを、食べやすい長さに切る。
*さきいかは、松前漬に使うような細いものがオススメです。
- ②ごぼうは、せん切りにし、よく水にさらし、アクをとる。
*アクをとったあと、酢水につけると、アク止めとなりきれいな色を保てます。



- ③ピーマンは、せん切りにする。 
- ④ベーコンは、8mm幅程度の細切りにする。 

《作り方》

- ①フライパンに油をひき、ベーコン、ごぼう、さきいかの順に入れ炒める。



- ②食材に火がとおったところで、しょうゆ、塩こしょうで味をつける。

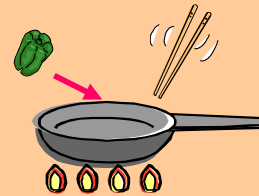


ベーコン、ごぼう、さきいかを炒めるとき、バターを使ってもおいしくできます！

ベーコンやさきいかの塩加減をみて、しょうゆや塩こしょうで味つけすると辛くなりすぎません！



- ③最後にピーマンを加えて、さっと炒め、味をみる。
*ピーマンのシャキッとした食感、ごぼうの食感が残るように、炒めすぎには注意！



完成



よく噛むことは、味覚や脳の発達、あごの発達などにつながります。あごの発達は、丈夫な歯をつくり、食べ物の消化・吸収をよくし、むし歯の予防にもなります。

おやつ以外に、料理にもよく噛む食材を加えられるといいですね！旬のごぼうやれんこんは、かみかみメニューにぴったりの食材です♪ぜひ取り入れてほしい思います！

