

学校給食 おすすめレシピ 12月

和風シーフードチャウダー & フロッコリーのおかかあえ
家庭でも作ってみたいおすすめメニュー

和風シーフードチャウダー



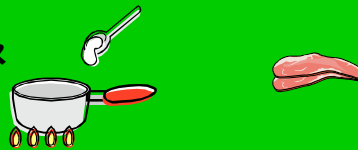
《材料 4人分》

・シーフードミックス	120g	・水煮大豆	60g
・酒	少々	・グリーンピース	20g
・ベーコン	1枚	・牛乳	160cc
・油	適量	・液体かつおだし	小さじ1
・玉ねぎ	1/2個	・白みそ	小さじ4
・にんじん	1/4個	・でんぷん	小さじ1強
・白かぶ	120g	・塩こしょう	少々
・しめじ	1/2パック	・水	120cc

《下ごしらえ》

①シーフードミックスは、酒をふってから炒りをし、ベーコンは短冊に切っておく。

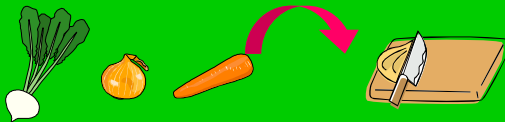
シーフードミックス



②グリーンピースは茹でて水をかけておく。

③水煮大豆も下ゆでをしておく。

④白かぶ・玉ねぎは、1.5cm角ほどのさいの目に切り、人参は、5mm幅程度のいちょう切りにする。



⑤しめじは、石づきを切ってほくしておく。



⑥牛乳で白みそを溶いておく。(白みそに牛乳を少しずつ加えながら溶かす)

牛乳



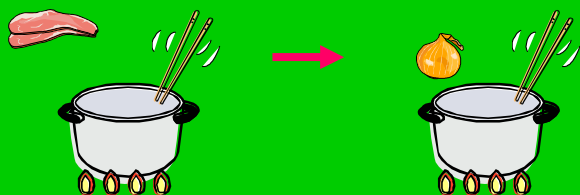
白みそ

白みそを入れることで、コクが出て、
一味違ったチャウダーになります！



《作り方》

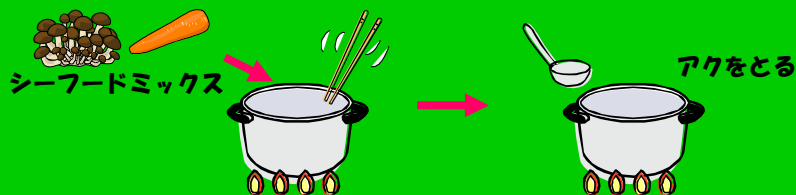
①鍋にベーコンをいれよく炒め火が通ったら、玉ねぎを入れ、塩こしょうをしてよく炒める。



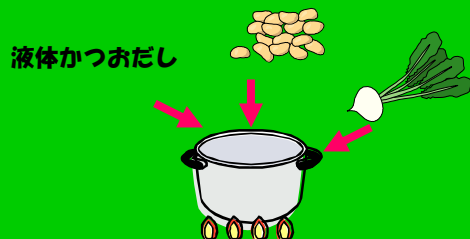
玉ねぎは、しっかり炒めて甘みを引き出すのがポイントです！



②にんじん、シーフードミックス、しめじを入れて炒めたら、水を入れアクをとる。



③液体かつおだし、水煮大豆、白かぶの順に入れて、食材がやわらかくなるまでよく煮る。



④牛乳と白みそを入れて、味見をし、塩こしょうでととのえる。

水溶きでんぶんでとろみをつけたら、グリーンピースを入れて仕上げる。



牛乳と白みそを入れてからは、
沸騰させないようにします！



完成

毎年、寒い季節になると牛乳を残す生徒が増えます。栄養豊富な牛乳を料理にも取り入れる工夫をしています！白みそ風味の変わったチャウダーですが、子どもたちの評判もよく、家庭でもぜひ作ってみてほしい一品です♪





フロッコリーのおかかあえ



《材料 4人分》

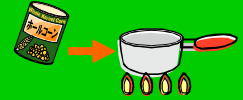
・フロッコリー	80g
・大根	40g
・ホールコーン	20g
・みりん	小さじ 1/3
・しょうゆ	大さじ 1/2
・かつお節	適量

《下ごしらえ》

- ①フロッコリーは、食べやすい大きさの小房に切る。
- ②大根は、太めのせん切りにする。



- ③ホールコーンは下ゆでしておく。



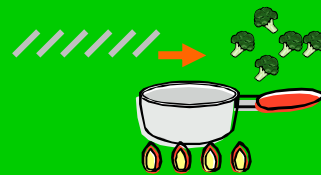
- ④みりん、しょうゆは合わせておく。



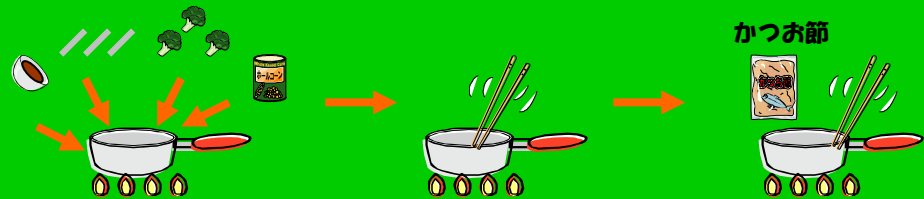
《作り方》

- ①沸騰したたっぷりのお湯に、ゆで塩(分量外)を入れ、大根、フロッコリーの順に入れ、ゆでる。

かためにゆでて、食感を残しておくのがおいしさのポイントです！



- ②鍋に合わせておいた調味料を入れて火にかけ、①の大根、フロッコリー、下ゆでしておいたホールコーンを入れて和える。食べる直前にかつおぶしを和えて仕上げる。



☆フロッコリーの保管法☆

- * ポリ袋に入れ、根元を下にして野菜室で冷蔵保存。
- すぐに黄色くなり、日持ちが悪いので早めに食べることが大切！

☆フロッコリーの栄養と組み合わせ☆

- * ビタミンCが豊富！

たんぱく質やビタミンE、カルシウムを含む食材と食べ合わせるとよい。

- ・たんぱく質やカルシウムを多く含む食品
…魚介類、小魚、大豆製品、乳製品 等
- ・ビタミンEを多く含む食品
…種実類、植物油、かぼちゃ、アボカド等

☆フロッコリーの選び方☆

- * 濃い緑色で、花蕾がふっくら盛り上がっているもの。
- * 密に締まって、根本が瑞々しく空洞のないもの。
- * 黄色くなっていないもの。



完成

