






学校給食 おすすめレシピ



★天の川汁

《材料4人分》

・そうめん		8 g
・だいこん		80 g
・オクラ		20 g
・しいたけ		2枚
・星型かまぼこ		28 g
・白しょうゆ		8 g
・しょうゆ		6 g
・かつおだし		
〔けずりがつお		5 g
〔水		130ml
・塩		少々
・水		

《下ごしらえ》

① 大根をせん切りにする。



② オクラを5mm程度に切る。



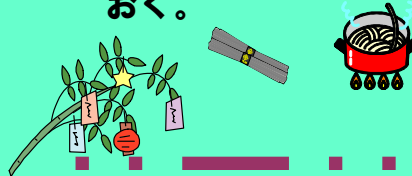
③ しいたけを薄くスライスする。



④ かつおだしをとる。



⑤ そうめんをサッと湯通し、水をかけておく。



《作り方》

① 鍋に水とかつおだしを入れ、沸騰したら大根を入れる。



② アクが出てきたらアクをていねいにとり、しいたけを加える。



③ 星型かまぼこ（普通のかまぼこを星型にくり抜いても良い。）を加える。

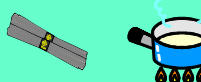
④ 調味料を加える。



⑤ オクラを加え、味見をする。



⑥ 食べる直前にそうめんを加える。



給食では野菜をせん切りにしましたが、ご家庭で作るときは、子どもと一緒に人参や大根等野菜を星型に抜いてみるのもいいですね。









★夏野菜のドライカレー



《材料4人分》

- 牛ミンチ肉  100g
- 玉ねぎ  200g
- 人参  80g
- なす  80g
- かぼちゃ  80g
- トマト  80g
- ピーマン  20g
- 小麦粉 6g
- 有塩バター  6g
- カレー粉  2g
- プロセスチーズ 12g
- しょうが  1斤
- にんにく  1斤
- ケチャップ 8g
- ウスターソース 8g
- しょうゆ 2g
- 洋風スープの素 4g
- 塩こしょう
- 油

《下ごしらえ》

- ① 玉ねぎ、人参を粗みじん切りにする。

- ② なす、トマトを食べやすい大きさに切る。

- ③ かぼちゃを短冊切りにする。

- ④ ピーマンを薄くスライスし、下茹でしておく。

- ⑤ しょうが、にんにくをすりおろす。

- ⑥ 小麦粉と有塩バターでルゥを作り、カレー粉を加える。


《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め香り出しをし、牛肉を加えて炒める。



- ② 玉ねぎ、塩こしょうを加えよく炒める。



- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、人参、かぼちゃを加える。

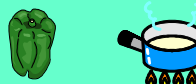


- ④ なす、トマトを加える。



- ⑤ 洋風スープの素、チーズを加えよく混ぜ、ルゥ、調味料を加え煮込む。

- ⑥ 味を整え、ピーマンを加える。



食中毒が発生しやすい時期になります。食中毒を予防するために次のことに注意してください。

- ① 菌をつけない。
基本は手洗いです。
- ② 菌を増やさない。
すぐに冷蔵庫に入れましょう。
- ③ 菌をやっつける。
十分に加熱をしましょう。

