

家で作ってみよう！給食レシピ

お子さんと一緒に作ってみましょう

みとちゃんカレーライス



1人あたり
エネルギー 273kcal
食塩相当量 1.6g

【材料】(4人分)

| | | | |
|----------|------|----------|------|
| 豚もも肉 | 100g | カレールー | 60g |
| ドライ納豆 | 25g | トマトピューレ | 大さじ1 |
| にんにく | 2g | フルーツチャツネ | 大さじ1 |
| しょうが | 2g | ウスターソース | 小さじ1 |
| じゃがいも(中) | 2個 | ガラムマサラ | 0.5g |
| たまねぎ | 1/2個 | 粉チーズ | 小さじ2 |
| にんじん(中) | 1本 | こしょう | 少々 |
| ごぼう | 80g | 水 | 2カップ |
| ピーマン | 1個 | | |
| 赤パプリカ | 1/2個 | | |
| 油 | 小さじ1 | | |

ドライ納豆の代わりに、普通の納豆をトッピングしてもおいしいよ♪



みとちゃん

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、にんにくとしょうがはみじん切り、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、赤パプリカは乱切りにする。
- ② 鍋に油をひき、にんにくとしょうがを焦げないように炒め、香りが出たら豚肉を炒める。
- ③ じゃがいも、たまねぎ、ごぼうを加え、水を入れて煮る。
- ④ 火が通ってきたら、ピーマンと赤パプリカを加え、カレールー、トマトピューレ、フルーツチャツネ、ウスターソース、ガラムマサラ、こしょうを加え煮込む。
- ⑤ 最後に粉チーズとドライ納豆を加えひと煮立ちさせる。

鶏肉の梅からあげと水戸っぽひたし



【材料】(4人分)

【鶏肉の梅からあげ】

| | |
|-----------|------|
| 鶏もも肉(皮なし) | 200g |
| 梅びしお | 30g |
| 料理酒 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 米粉 | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 30g |

【水戸っぽひたし】

| | |
|-------|------|
| 白菜 | 120g |
| ほうれん草 | 1/2束 |
| もやし | 1パック |
| にんじん | 1/4本 |
| しょうゆ | 小さじ2 |

1人あたり 鶏肉の梅からあげ／水戸っぽひたし
エネルギー 150kcal / 17kcal
食塩相当量 0.7g / 0.4g

【水戸っぽとは…】

水戸の人という意味です。

【作り方】

【鶏肉の梅からあげ】

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、梅びしおと料理酒に漬けておく。
- ② 片栗粉と米粉を混ぜ、鶏肉にまぶして揚げる。

【水戸っぽひたし】

- ① 白菜は短冊、ほうれん草は5cm 切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①を茹でて、水気を切りしょうゆであえる。

※梅びしおが入ると、焦げやすいので注意！



みとちゃん

米粉のマカロニグラタン

1人あたり
エネルギー 162kcal
食塩相当量 0.7g



みとちゃん

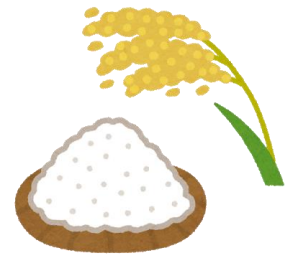


【材料】(4人分)

| | | | |
|------|------|---------|------|
| マカロニ | 50g | ブイヨン | 1.2g |
| 鶏小間肉 | 80g | 豆乳 | 130g |
| たまねぎ | 120g | 塩 | 少々 |
| しめじ | 40g | 黒こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 5g | 乾燥パセリ | 0.4g |
| 米粉 | 大さじ1 | とろけるチーズ | 40g |

【作り方】

- ① 鶏肉を炒め、火が通ったらたまねぎ、しめじを加えて炒め、ブイヨン、塩、黒こしょうで味付ける。
- ② ①に半量の豆乳を加え、分離しないように混ぜながら煮る。
- ③ 別鍋でマカロニを茹でる。
- ④ 残りの豆乳に米粉をよく混ぜ溶かし、②と乾燥パセリを混ぜ加える。
※米粉は、温かいものに溶かすとダマになるので、冷たい豆乳に混ぜること！
- ⑤ ④にとろみがついたら、茹であがったマカロニを加え混ぜる。
- ⑥ 型に⑤を入れ、チーズを乗せる。
- ⑦ チーズが溶けて、焦げ目がつける。



なす入りチャフキェ

鷹の爪を少し入れて、
ピリ辛でおいしい！



みとちゃん



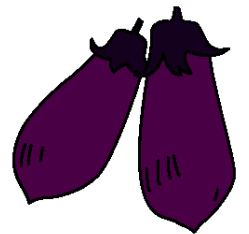
【材料】(4人分)

| | | | |
|--------|------|-------|------|
| 豚肉 | 160g | にんにく | 2.5g |
| マロニー | 80g | しょうが | 2.5g |
| たまねぎ | 1/2個 | 油 | 8g |
| にんじん | 1/2本 | 砂糖 | 小さじ2 |
| たけのこ水煮 | 80g | しょうゆ | 35g |
| なす | 1本 | こしょう | 少々 |
| 小松菜 | 1/2束 | ごま油 | 小さじ1 |
| 枝豆 | 50g | 白いりごま | 8g |
| 干しいたけ | 5g | 水 | 150g |
| 乾燥きくらげ | 2.5g | | |

1人あたり
エネルギー 90kcal
食塩相当量 1.5g

【作り方】

- ① 豚肉は千切り、たまねぎは薄切り、にんじんとたけのこ、なすは短冊切り、小松菜は5cmに切る。
- ② 干しいたけときくらげは水で戻しておく。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくとしょうがを炒め香りが出たら豚肉を炒め、たまねぎ、にんじん、たけのこを加え炒める。
- ④ 続けてなす、小松菜、枝豆、干しいたけ、きくらげを加え炒め水を加える。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、こしょうで味を付けたらマロニーを加える。
- ⑥ 水分が無くなってきたら、ごま油と白いりごまを加え混ぜる。



【保護者のみなさまへ】

*** 料理前には、必ずきちんと手洗いをしてください。**

低学年・中学年…お箸や食器の準備、切った食材を乗せたり、入れたりする。

高学年・中学生…食器の準備、野菜を切る、炒めたり、煮込んだりの調理をする。



みとちゃん