

我が家のおすすめ料理レシピ

水戸市学校栄養士会と水戸市教育委員会では、昨年度、学校給食の献立をより魅力的にするため、水戸市立学校の児童生徒及び保護者に「我が家のおすすめ料理」を募集しました。

また、学校給食に登場していませんが、食欲を刺激する魅力的な料理の応募がたくさんあったので、レシピを紹介します。

ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。

カラカラカラ揚げ

令和2年3月登場予定

三の丸小 5年生 保護者(祖母) 栗田 玲子 さん

《アピールポイント》

「野菜もたくさんとれ、甘酸っぱいたれで大人も子どももご飯が進みます。豆板醤の量はお好みで。鶏もも肉の半量を鶏むね肉にしてもおいしいです。」



【材料】(4人分)

鶏もも肉	160g	砂糖	小さじ1	豆板醤	0.4g
片栗粉	大さじ1	酢	小さじ1	ごま油	小さじ1/2
にんじん	40g	しょうゆ	大さじ1	水	8g
れんこん	40g	料理酒	小さじ1		
揚げ油	20g	にんにく	1g		

1人あたり
エネルギー 131kcal / 食塩相当量 0.5g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、にんじん、れんこんは乱切りにする。
- ② 鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちさせておく。
- ③ にんじん、れんこん、鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。

※野菜から先に揚げるときれいに仕上がります！

- ④ 揚げた鶏肉と野菜を②のたれに混ぜ合わせる。



にんじんと豆苗のしいしい風

令和2年4月登場予定

第一中 2年生 岡本 真歩 さん

《アピールポイント》

「にんじん、豆苗にツナがからみ、歯ごたえがある料理です。たまねぎが良い風味を出しています。」



【材料】(4人分)

にんじん	120g	しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	80g	料理酒	小さじ2/3
ツナ水煮缶	30g	かつお節	3g
豆苗	15g		
油	小さじ2		

1人あたり
エネルギー 36kcal / 食塩相当量 0.4g

【作り方】

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、豆苗は4cmに切る。
- ② ツナ水煮缶の水気を切っておく。
- ③ フライパンに油をひき、にんじん、たまねぎを炒め、ツナと豆苗を加えさらに炒める。
- ④ 調味料で味付けし、かつお節を混ぜ加える。



エリンギとベーコンのマヨ炒め

令和2年5月登場予定
見川中 卒業生 太田 有香 さん

《アピールポイント》

「きのこ系が苦手でも食べやすい味になっています。調理法が簡単なので、ささっと作れます。」



【材料】(4人分)

エリンギ	50g	マヨネーズ	大さじ1
ベーコン	25g	塩	少々
たまねぎ	80g	黒こしょう	少々
赤パプリカ	20g		
スナップえんどう	30g		
油	小さじ1		

1人あたり
エネルギー 54kcal / 食塩相当量 0.2g

【作り方】

- ① エリンギは短冊切り、ベーコンは千切り、たまねぎは薄切り、赤パプリカは千切り、スナップえんどうは筋を取っておく。
- ② フライパンに油をひき、ベーコンを炒め、エリンギ、たまねぎ、赤パプリカ、スナップえんどうを加え炒める。
- ③ マヨネーズ、塩、黒こしょうで味つけする。



豚肉の偕楽園炒め

令和2年6月登場予定
千波小 5年生 保護者 坂東 志 さん

《アピールポイント》

「梅の風味がさっぱりしているので、食欲が落ちる時期の夏頃にぴったりな一品です。」



【材料】(4人分)

豚ももスライス肉	160g	砂糖	小さじ1/3
たまねぎ	120g	しょうゆ	小さじ2
ピーマン	30g	料理酒	小さじ2/3
根しょうが	3g	カリカリきざみ梅	8g
油	小さじ1		

1人あたり
エネルギー 95kcal / 食塩相当量 0.6g

【作り方】

- ① 豚肉は一口大、たまねぎ、ピーマンは千切り、根しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、根しょうがを加え、香りが出たら豚肉を炒める。

※温まったフライパンに根しょうがを入れると焦げやすいので、火をつける前に入れること！

- ③ たまねぎ、ピーマンを加え炒める。
- ④ 調味料とカリカリきざみ梅を加えさらに炒める。



【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ましょう。**

地場産物の食材を使って、お子さんと一緒にコミュニケーションをとりながら、ご家庭でも作ってみてください。

《お子さんがお手伝いをする場合の参考にしてください》

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。

