

# 我が家のおすすめ料理レシピ No.2

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りまし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はいかがでしょうか。



みとちゃん

## 苦手を克服！ゴーヤのそぼろご飯

令和2年7月登場予定

第一中 3年生 郡司 柚羽 さん

### 《アピールポイント》

「きれいな人が多いゴーヤやにんじんを、みんなが好きなそぼろと合わせ、おいしく食べられるようにしました。」



### 【材料】(4人分)

豚ひき肉	160g	砂糖	大さじ1/2
大豆ミート(ミンチ)	10g	しょうゆ	小さじ2
ゴーヤ	40g	料理酒	大さじ1/2
にんじん	20g	みりん	小さじ1/2
根しょうが	3g	片栗粉	小さじ1/2
油	小さじ1		

1人あたり

エネルギー 110kcal / 食塩相当量 0.4g

### 【作り方】

- ① ゴーヤはいちょう切り、にんじんは千切り、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、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ③ ゴーヤ、にんじん、大豆ミートをさらに炒め、調味料を加えて最後に片栗粉を加え炒める。

※最後に片栗粉を加えることによって、材料がまとまって食べやすくなるだけでなく、肉と野菜の旨味をしっかり食べることができます。また、ゴーヤを切って塩を振っておくと、苦みが和らぎ食べやすくなります。



## 家で作ってみよう！給食レシピ No.2

### ビスキーパン

1人あたり

エネルギー 319kcal / 食塩相当量 1.7g



### 【材料】(4人分)

食パン(6枚切)	4枚
バター	5g
砂糖	小さじ1
牛乳(ヨーグルト可)	小さじ1
ホットケーキミックス	大さじ1/2

### 【作り方】

- ① バターを電子レンジで溶かし、砂糖、牛乳(ヨーグルト)を合わせ、ホットケーキミックスを加え混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、トースターで表面にこんがり焼き色が付くまで焼く。

\* 丸いパンの上に生地をのせて焼くと、メロンパンのようになります。

### 【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ましょう。

《お子さんがお手伝いをする場合の参考にしてみましょう》

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