

我が家のおすすめ料理レシピ No.3

水戸市教育委員会と水戸市学校栄養士会では、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。これから学校給食に登場する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

野菜たっぷりトマトスープ

令和2年9月登場

第一中 2年生 富永 あさひ さん

《アピールポイント》

「野菜が苦手でもスープに入れると柔らかくなり、お肉も入っているのでおいしく食べることが出来ます。また、季節によって野菜を変えたり、夏には氷を入れ冷製スープにしたり、1年中楽しく食べられます。」



【材料】(4人分)

1人あたり

エネルギー 98kcal / 食塩相当量 0.8g

鶏もも肉	60g	ズッキーニ	25g	ミックスビーンズ	30g
ウィンナー	25g	コーン缶	25g	トマト	30g
じゃがいも	100g	アスパラガス	20g	パセリ	2g
たまねぎ	80g	セロリー	10g	コンソメ	2g
にんじん	40g	オリーブ油	小さじ2/3	塩	小さじ2/3
なす	30g			こしょう	少々

【作り方】

- ① 鶏肉は小間切り、ウィンナーは輪切り、じゃがいもは乱切り、たまねぎ、セロリーは薄切り、にんじん、なす、ズッキーニはいちょう切り、アスパラガスは斜め切り、トマトは皮を湯剥きして角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉を炒め、ウィンナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、セロリーを加え水で煮込む。
- ③ なす、ズッキーニ、コーン、アスパラガス、ミックスビーンズ、トマトを入れて煮込み、調味料を加えて最後にパセリを加える。

家で作ってみよう！給食レシピ No.3

ココア蒸しパン

1人あたり

エネルギー 162kcal / 食塩相当量 0.5g

★ 米粉を使うとフワフワ・モチモチ！

【作り方】



【材料】(4人分)

米粉パンケーキミックス	140g
ミルクココア	25g
豆乳	80cc
水	20cc

* ココア以外にも、かぼちゃやさつまいもなど、混ぜてもおいしいです！

- ① 米粉パンケーキミックスとミルクココアを混ぜ、豆乳と水を加え混ぜる。
※ ダマにならないように、豆乳と水を少しずつ加える。
- ② ①をカップ8分目まで入れ、蒸し器で10分蒸す。
※ 電子レンジで500w2分半～3分でもできます。

【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、切った食材を盛りつけたり、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