

我が家のおすすめ料理レシピ No.4

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。



みとちん

かぼちゃの肉野菜あんかけ

《アピールポイント》

「かぼちゃの煮物とは味わいが異なり、野菜と肉と一緒に食べて栄養がとれます。」

令和2年10月登場

第一中 2年生 吉田 愛 さん



【材料】(4人分)

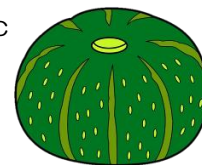
かぼちゃ	200g	砂糖	小さじ2/3
揚げ油	小さじ2	しょうゆ	小さじ2
豚もも小間肉	120g	料理酒	小さじ2/3
たまねぎ	180g	みりん	小さじ1
もやし	120g	片栗粉	小さじ1/3
小松菜	60g	水	40cc
油	小さじ2/3		

1人あたり

エネルギー 163kcal / 食塩相当量 0.4g

【作り方】

- ① かぼちゃは一口大の乱切り、たまねぎは薄切り、小松菜は2cmに切る。
- ② かぼちゃを油で素揚げする。
- ③ 別鍋に油をひき、豚肉を炒め、たまねぎ、もやし、小松菜を炒め、調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 素揚げしたかぼちゃに③のあんをかけをかける。



家で作ってみよう！給食レシピ No.4

ツナ豆マヨサラダ

1人あたり
エネルギー 97kcal / 食塩相当量 0.5g

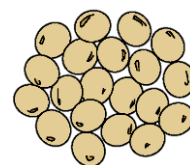
【材料】(4人分)

大豆水煮缶	80g
ツナ水煮缶	40g
キャベツ	140g
きゅうり	60g
マヨネーズ	25g
塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
からし	0.4g

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りにしてサッと茹で、冷ました後に水気をきっておく。
- ② 大豆水煮缶とツナ水煮缶の水気をきっておく。
- ③ ①と②をボールに入れ、調味料で和える。

*** 豆が苦手な子どもたちにも、大人気のピリッと刺激のあるサラダです！**



【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。



みとちん