

我が家のおすすめ料理レシピ No.5

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。



オリジナルサラダ

令和2年11月登場

新荘小 6年生 小林 俊稀 さん

1人あたり
エネルギー 29kcal
食塩相当量 0.6g

《アピールポイント》

「緑の野菜があり、白菜の歯ごたえが良いです。」



【材料】(4人分)

白菜	120g
小松菜	60g
かにかまぼこ	30g
ちりめんじゃこ	8g
しょうゆ	大さじ2/1
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
きざみのり	3g

【作り方】

- ① 白菜は短冊切り、小松菜は3cm切り、かにかまぼこは3cmに切りほぐしておく。
- ② ちりめんじゃこは、フライパンで乾煎りする。
- ③ 白菜と小松菜を茹でて水気を切っておく。
- ④ 白菜、小松菜、かにかまぼこ、ちりめんじゃこを調味料で和え、最後にきざみのりをくわえる。

家で作ってみよう！給食レシピ No.5

水戸藩ハヤシ

1人あたり
エネルギー 245kcal / 食塩相当量 2.1g

【材料】(4人分)



牛肉スライス	150g	トマト	50g	トマトケチャップ	大さじ2
赤ワイン	小さじ2	しめじ	30g	デミグラスソース	80g
にんにく	3g	いんげん	20g	ウスターソース	10g
じゃがいも	200g	油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
たまねぎ	120g	バター	10g	コンソメ	3g
ごぼう	100g	小麦粉	10g	塩/こしょう	各少々
にんじん	50g	トマトピューレ	大さじ2	ローリエ	少々
				水	500cc

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、じゃがいも、たまねぎ、トマト、ごぼうは乱切り、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分け、いんげんは斜め切りにする。
- ② 牛肉を赤ワインと水（肉が浸る程度）を入れて煮込む。（あくを取りながら30分程度）
- ③ 別鍋に油をひき、にんにくを炒めて香りが出たらごぼう、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ しめじを加えさらに炒め、トマトと残りの水を加え煮込み、煮えたらじゃがいもを入れ煮込む。
- ⑤ ④の火が通ったら、②の牛肉と煮汁、調味料を加え煮込む。

【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。

