

我が家のおすすめ料理レシピ No.6

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。



貝だくさん洋風豚汁

令和2年12月登場

見川小 6年生 保護者 大山 瞳 さん

《アピールポイント》

「貝だくさんの汁物で、おかずの一品を兼ねることができます。」

1人あたり
エネルギー 115kcal / 食塩相当量 1.7g



【材料】(4人分)

生揚げ	120g	しょうが	4g
ベーコン	40g	サラダ油	小さじ2/3
たまねぎ	80g	みそ	大さじ1
キャベツ	80g	無塩バター	3g
にんじん	40g	かつおだし	5g
長ねぎ	40g	水	400cc

【作り方】

- ① 生揚げは短冊切りにして、お湯をかけて油抜きをする。ベーコンは千切り、たまねぎは1cm スライス、キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り。
- ② 鍋に油をひき、しょうがを炒め香りが出たらベーコンを炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したらたまねぎ、キャベツ、にんじんを加え煮込み、生揚げを加えて更に煮込む。
- ④ だし、みそを加え、最後に長ねぎとバターを加える。

家で作ってみよう！給食レシピ No.6

ひじきサラダ

1人あたり
エネルギー 39kcal / 食塩相当量 0.5g



【材料】(4人分)

干ひじき	6g
キャベツ	120g
にんじん	30g
大豆水煮	20g
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 干ひじきを水で戻し、茹でて冷ます。
- ② キャベツはざく切り、にんじんは千切りし、茹でて冷まし、水気をきっておく。
- ③ ①、②、大豆水煮、調味料を和える。

※海藻類は、カルシウムやビタミン類、食物繊維が豊富に含まれている、おすすめの食材です。

【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。

