

# 我が家のおすすめ料理レシピ No.7

水戸市教育委員会と水戸市学校栄養士会では、学校給食の献立をより魅力的にするため、昨年度、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

## すいとん

令和3年1月登場 第一中 3年生 鴨志田 華瑠 さん

### 《アピールポイント》

「煮干しでだしをとります。大根、にんじん、ごぼう、ほうれん草は、茨城県産を使い【地産地消】に！」

1人あたり  
エネルギー 98kcal / 食塩相当量 1.1g



### 【材料】(4人分)

小麦粉	70g	大根	80g	煮干し	8g
水	60cc	にんじん	40g	しょうゆ	大さじ1・1/3
		ほうれん草	40g	みそ	大さじ1
		ごぼう	25g	水	440cc
		乾燥芋がら	4g		

※煮干しは、取り出さずに具材として一緒に食べると、カルシウムも摂れます。

### 【作り方】

- ① 煮干しの頭と腹わたを取り除き、鍋に水を入れ30分程度浸しておく。
- ② 大根、にんじんはちょう切り、ほうれん草は3cm切り、ごぼうはささがき、芋がらは水で戻して2cm切り。
- ③ 小麦粉に水を少しずつ入れこねる。(目安は耳たぶの固さ)
- ④ 鍋にお湯を沸かし③を一口大にして茹で、浮いてきたら取り出しておく(平らに潰した方が火が通りやすい)
- ⑤ ①を火にかけて入れ煮立ったら、大根、にんじん、ごぼうを入れ柔らかくなったところにほうれん草、芋がらを加え、調味料で味をつけ、③のすいとんを入れ、ひと煮立ちさせる。

# 家で作ってみよう！給食レシピ No.7

## 茎わかめのきんぴら



### 【材料】(4人分)

茎わかめ	80g	にんじん	40g	料理酒	小さじ1
さつま揚げ	30g	いんげん	20g	みりん	小さじ1
糸こんにゃく	80g	ごま油	小さじ1	一味唐辛子	少々
ごぼう	60g	砂糖	小さじ2	白いりごま	小さじ1
		しょうゆ	大さじ1		

### 【作り方】

- ① 茎わかめを下茹でする。
- ② さつま揚げ、にんじんは千切り、糸こんにゃくは2cm程度に切り、ごぼうはささがき、いんげんは2cm程度斜め切り。
- ③ ごま油で材料を炒め、味付けする。

※一味唐辛子は、お好みの量を入れてください。

1人あたり  
エネルギー 61kcal / 食塩相当量 0.7g

### 【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