

給食だより増刊号

— 冬休み号 —

令和 3年12月21日発行
河北町学校給食センター



給食レシピを紹介します



2学期が終了すると、いよいよ締めくくりの3学期です。
年末年始も近づいてきて何かと忙しい時期ですが、この機会を利用して
お子さんと一緒に給食メニューを作ってみてはいかがでしょうか？

★鶏肉の朝鮮焼き【材料 4人分】

・鶏もも肉（切り身）	70g×4枚	
調味液	・酒	4g（小さじ1）
	・塩	0.3g（少々）
	・こしょう	少々
	・しょうゆ	20g（大さじ1強）
	・砂糖	5.2g（小さじ2弱）
	・ごま油	6g（小さじ2弱）
	・おろし生姜	2g（小さじ1/2弱）
	・おろしにんにく	2g（小さじ1/2弱）
	・唐辛子	少々（辛みはお好みで）

【作り方】

- ① 調味液を混ぜ合わせる。
- ② ①にとり肉を30分くらい漬け込む。
- ③ フライパンに油をしいて焼く。



☆いわしの蒲焼き【材料 4人分】

・いわし（開き）	約40g×4枚
・片栗粉	36g（大さじ4）
・揚げ油	適量
・砂糖	20g（大さじ2と1/3）
・しょうゆ	20g（大さじ1強）
・酒	12g（大さじ1）
・みりん	12g（小さじ2）
・白いりごま	2.4g（小さじ1弱）

【作り方】

- ① いわし開きに片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを煮立たせてタレを作る。
- ③ ①のさんまに②のタレをからめて、白いりごまをふる。

給食では「さんまの蒲焼き」で人気のあるメニューでしたが、ここ数年のさんま不漁と価格の高騰により、いわしに切り替えて実施しています。いわしも、蒲焼きによく合うおいしい魚です。しかも、いわしには血液をサラサラにして脳を活性化させるEPAとDHA（青魚特有の脂肪酸）が豊富に含まれているので、ご家庭でもぜひ食べてほしい魚です。

◇鶏肉のレモン煮【材料 4人分】

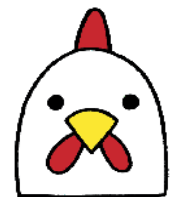
・鶏肉（胸かもも）	240g
・片栗粉／揚げ油	適量
<タレ>	
・しょうゆ	12g（小さじ2）
・砂糖	16g（大さじ2弱）
・みりん	6g（小さじ1）
・酒	12g（小さじ4）
・レモン果汁	16g（大さじ1）



【作り方】

- ① 一口大に切った鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② タレの調味料を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②の中に揚げた鶏肉を入れて絡める。

河北町の学校給食人気メニューにいつも登場するのが、鶏肉料理ですが、中でもダントツに登場数が多いのが「レモン煮」です。夏は疲労回復・食欲増進、冬は風邪予防に。と一年中愛されています。むね肉でももも肉でも、どちらでもおいしく作れます☆



◆チリビーンズ【材料 4人分】

・豚挽き肉	120g
・玉ねぎ	100g（中1/2個）
・ベーコン	32g（約2枚）
・カットトマト	120g
・ゆで大豆	80g（1/2カップ強）
・粒コーン	20g
・おろしにんにく	2g（小さじ1/2）
・パプリカ粉	0.8g（小さじ1/2弱）
・トマトケチャップ	40g（大さじ3弱）
・コンソメ	1.2g
・塩こしょう・唐辛子	少々
・サラダ油	4g（小さじ1）
・パセリ	2g（小さじ2）

【作り方】

- ① 玉ねぎとパセリはみじん切り、ベーコンは5mm幅のスライス、大豆とコーンは水気を切る。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン・おろしにんにく・豚挽き肉・玉ねぎを入れて炒める。
- ③ トマトを加えて更に炒めたら、大豆・コーン・調味料を加えてミートソースぐらいになるまで煮込み、水気をとばす。
- ④ 最後にパセリを入れ、よく混ぜて出来上がり。



野菜の切り方

線で結ぼう!

料理にはたくさんの言葉があり、野菜の切り方にもいろいろな名前がついています。次の絵を見て、切り方の名前を下から選び、線で結んでみましょう。



① にんじん
まるい形をさらに半分に切り、厚さを決めてはしから切る。

② にんじん
はしから千本の糸のように細長く切る。

③ だいこん 大根
まるい形をさらに十文字にして、厚さを決めてはしから切る。

④ きゅうり
切り口がまるくなるように、厚さを決めてはしから切る。

⑤ ごぼう
えんぴつを削るようにうすく小さく切り落とす。

⑥ にんじん
野菜を回しながら、形はそろえず大きさは同じになるようにななめに切る。

⑦ ねぎ
ほそながしよくざい細長い食材をはしから切る。

⑧ だいこん 大根
ひらちようほうけいかたち平たい長方形の形になるように、うすく切る。

いちよう切り

小口切り

輪切り

せん切り

半月切り

乱切り

短冊切り

ささがき

こたえ

※ () 内はこの切り方をするおもな野菜

- ①半月切り (きゅうり・だいこん 大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ②せん切り (キャベツ・しょうが・だいこん 大根・にんじん) ③いちよう切り (だいこん 大根・にんじん) ④輪切り (きゅうり・だいこん 大根・トマト・なす・にんじん・れんこん) ⑤ささがき (ごぼう) ⑥乱切り (きゅうり・だいこん 大根・なす・にんじん・ピーマン・れんこん) ⑦小口切り (きゅうり・ねぎ) ⑧短冊切り (だいこん 大根・にんじん)

