

～夏のおすすめメニュー！！～

1学期も終わりを迎え、夏休みに突入です。今回は、6・7月に親子給食を実施した学校で好評をいただいた給食メニューや8月に実施予定の給食メニューをご紹介します。お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



★沢煮椀（さわにわん）

材料(4人分)

- ・大根 100g
- ・たけのこ(水煮) 60g
- ・ベーコン 35g
- ・ねぎ 35g
- ・にんじん 35g
- ・だし汁 850cc
- ・塩 ひとつまみ
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・こしょう 少々

☆多親子給食で好評をいただいたメニューです。「沢煮椀」は、本来、根菜などのたくさんの野菜の千切りと豚の背脂が入った、こしょうを効かせたしょうゆ汁です。料理名の「沢」は、野菜がたくさん(沢山)入っていることからついたと言われているようです。給食では、背脂の代わりにベーコンを使っています。暑い日は、黒こしょうを入れると、更にスパイスが効いて、食欲増進につながります。

<作り方>

- ①大根、たけのこ、にんじん、ベーコン、は千切りにする。たけのこは下ゆです。②ねぎは薄い小口切りにする。
- ③だし汁に①を入れて火が通ったら、味付けをし、②を加えて仕上げに黒こしょうを入れる。

★豚肉のワインソース煮

材料(1人分)

- ・豚肉(こま切れ) 70g
- ・玉ねぎ(スライス) 40g
- ・むき枝豆(ゆでる) 5g
- ・炒め油 適宜
- ・赤ワイン 小さじ2
- ・ケチャップ 小さじ2
- ・ウスターソース 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々
- ・生クリーム 小さじ1

<作り方>

- ①油を熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。
- ②火が通ったら、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソースを入れて煮る。
- ③塩、こしょうで味を調え、むき枝豆を加え、仕上げに生クリームを入れ混ぜ合わせる。

☆多親子給食で好評をいただいたメニューです。給食では、ヘルシーなもも肉や肩肉を使い、乳アレルギー対応で大豆クリームを使っています。豚肉を牛肉にすると、グレードアップしたおいしさになります。

★糸こんにゃくのチャフチェ

材料(2人分)

- ・糸こんにゃく 100g
- ・豚肉(または牛肉) 50g
- ・切り昆布 35g
- ・ねぎ(小口切り) 35g
- ・にんじん(千切り) 35g
- ・大根(千切り) 80g
- ・干し椎茸スライス 2g
- ・ごま油 小さじ2
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・白いりごま 小さじ1
- ・豆板醤(お好みで) 適宜

<作り方>

- ①糸こんにゃくと切り昆布は食べやすい長さに切る。
- ②ごま油でにんにくを炒め、肉、大根、あく抜きした糸こんにゃく、戻した干し椎茸、人参、切り昆布、ねぎを炒め、やわらかくなったら味付けする。
- ③豆板醤の辛みは好みで調整して加える。
- ④仕上げに白ごまをちらす。

☆多春雨の代わりにヘルシーなこんにゃくを使います。食物繊維の多い昆布、野菜もたっぷりとれるメニューにしていますが、お肉の割合を増やすと、ご飯が進むボリュームメニューになります。

★花野菜サラダ

材料(4人分)

- ・ブロッコリー 200g (茹でて一口大にカット)
- ・カリフラワー 120g (茹でて一口大にカット)
- ・粒入りマスタード 小さじ1強
- ・すりおろしオニオンドレッシング 大さじ2強



<作り方>

- ①材料をそれぞれ下ごしらえする。
- ②粒入りマスタードとドレッシングをよく混ぜ合わせ、①と和える。




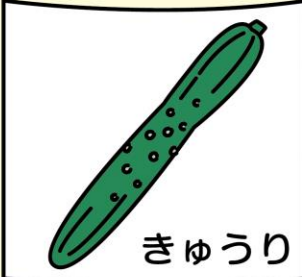











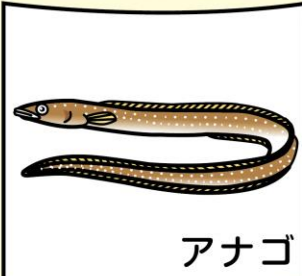


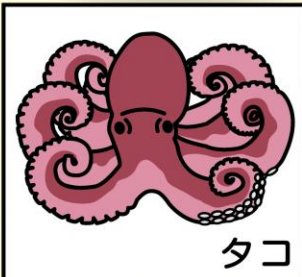

☆多親子給食で保護者の方からご好評をいただいたサラダです。茹でた野菜に市販のドレッシングと粒マスタードを合わせただけの簡単な料理です。大人向けの味付けに思いますが、意外と子ども達もおいしく食べてくれます。少し手を加えて、色どりやビタミンアップに、にんじんやコーンをプラスしてもおいしいです。粒マスタードは、お好みで調整して下さい。

線であつなごう!

夏の食べもの漢字

英語クイズ

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線であつないでみましょう。

 西瓜	 きゅうり	 watermelon
 桃	 かぼちゃ	 squash
 穴子	 すいか	 octopus
 胡瓜	 もも	 cucumber
 蛸	 アナゴ	 conger eel
 南瓜	 タコ	 peach

こたえ

西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

