



☆給食レシピを紹介します☆

キムチスープ



【材料 子ども1人分】

- ・木綿豆腐……………30g
- ・あさりむき身……………12g
- ・豚肉こま切れ……………10g
- ・白菜キムチ……………9g
- ・もやし……………15g
- ・にんじん……………8g
- ・チンゲン菜……………5g
- ・カットわかめ……………0, 3g
- ・ごま油……………0, 5g
- ・しょうゆ……………3g
- ・中華スープの素……………1, 8g

【作り方】

- ①豆腐はさいの目に切る。にんじんはいちょう切りか短冊切り、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ②キムチは、汁気を別にしてとっておく。
- ③鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。キムチを加え、更に炒める。
- ④水を加え、あさりむき身、にんじん、もやしを入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤チンゲン菜と豆腐、しょうゆと中華スープを入れひと煮立ちさせる。カットわかめを入れる。
- ⑥辛味が足りないときは、キムチの汁を加えて調整する。

かみなり汁

【材料 子ども1人分】

- ・木綿豆腐……………35g
- ・油揚げ……………2, 5g
- ・豚肉こま切れ……………10g
- ・たけのこ……………10g
- ・にんじん……………10g
- ・笹がき……………7g
- ・ほうれん草……………5g
- ・ごま油……………1g
- ・だし汁……………205g
- ・しょうゆ……………6g
- ・酒……………1g

【作り方】

- ①豆腐は軽く水切りしておく。
- ②油揚げは縦半分に切り、細く切る。たけのこ、にんじんはいちょう切りや短冊切り、ごぼうは笹がき、ほうれん草はゆでて食べやすい長さに切っておく。
- ③鍋にごま油を熱して、手で崩しながら豆腐を入れて炒める。(慣れないうちは、あらかじめ崩しておく安全です。)
- ④酒と豚肉・たけのこ・にんじん・ごぼう・油揚げを入れ炒める。
- ⑤だし汁を入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥しょうゆを入れ味をととのえる。
- ⑦ほうれん草を入れる。

ごま油を入れた鍋を熱したところに豆腐を入れると、「ジャー!」「パチパチッ」と大きな音がするので、「かみなり汁」と名前がつけました。

もずく丼



【材料 子ども1人分】

- ・洗いもずく……………35g
- ・豚ひき肉……………35g
- ・玉ねぎ……………25g
- ・人参……………10g
- ・ピーマン……………5g
- ・粒コーン……………7g
- ・サラダ油……………0, 5g
- ・しょうゆ……………8g
- ・みりん……………2g
- ・砂糖……………0, 8g
- ・酒……………0, 8g
- ・しょうが汁……………2g
- ・(片栗粉……………0, 4g)
- ・(水……………6g)
- ・(ごはん)

【作り方】

- ① 洗いもずくはさっと水洗いし、2~3cmくらいに切る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを千切りにする。(粗いみじん切りでもよい。)
- ③ しょうゆ・みりん・砂糖・酒・しょうが汁を合わせておく。
- ④ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。(フライパンでもよい。)
- ⑤ ④ににんじん、たまねぎ、ピーマンを加えて炒め、③の調味料を入れる。
- ⑥ 粒コーン、もずくを入れて、味がなじむようにひと煮たちさせ、水分が足りないときは水を加えて調節する。
- ⑦ とろみが欲しいときは、水どき片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ごはんの上に⑦をかけて出来上がり。

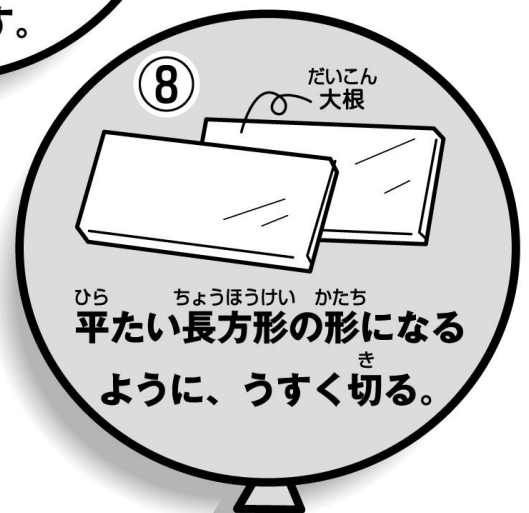
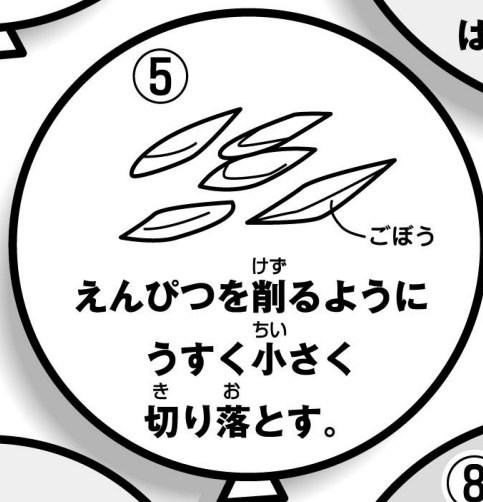
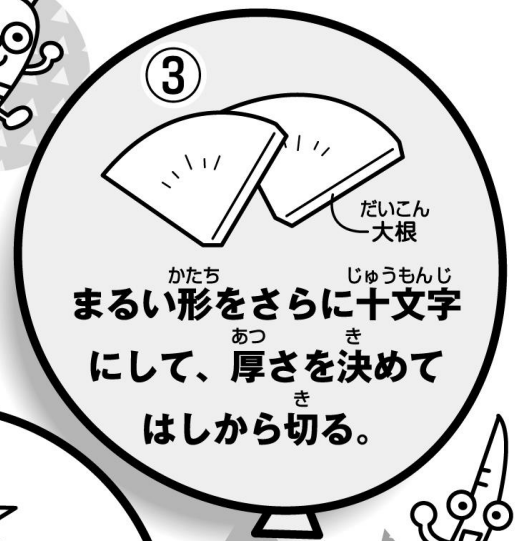
塩もずくではなく、生もずくを使用します。酢の物のイメージが強い「もずく」ですが、酢は入れません。ひき肉と野菜で甘辛風味に仕上げます。



やさいの切り方

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。



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・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・大根・にんじん) ③いちよう切り (大根・にんじん) ④輪切り (きゅうり・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・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 (大根・にんじん)

