



つく

きゅうしょく

作ってみよう給食レシピ

あつ なつ げんき す きゅうしょく
暑い夏を元気に過ごすためのおすすめ給食メニュー!

さばのカレー煮

ざいりょう 材料(4人分)

- さば切身…4切
(塩漬けではないもの)
- Aカレー粉…1.2g
- A淡口しょう油…12g
- A砂糖…4g

つくりかた 作り方

- ① サバを魚焼き機で素焼きする。(省略可)
(臭み抜きと煮崩れ防止の下処理を兼ねています)
- ② 鍋にAの調味料、魚が浸かるくらいの水を入れて混ぜる。
- ③ ②をひと煮立ちさせ、①を入れて煮る。
- ④ 火を止めてしばらく置いて味を含ませる。



ピーマンのおかか炒め

ざいりょう 材料(4人分)

- ピーマン…120g
- ちくわ…40g
- A淡口しょう油…8g
- Aみりん…4g
- A料理酒…4g
- A砂糖…2g
- 炒め油…適量
- 削り節…2g

つくりかた 作り方

- ① ピーマンは縦に半分に切り、種を取り除く。1cm幅に切る。(縦に切ると苦味を感じにくい)
- ② ちくわは1cm程の輪切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④ 調味料Aを入れて味付けする。
- ⑤ 仕上げに削り節を絡めて出来上がり。



ビビンバ

ざいりょう 材料(4人分)

ごはん

- 米…2合分

具 材

- 牛肉(薄切り)…200g
- にんじん…40g
- たけのこ…40g
- 系こんにやく(黒)…40g
- ピーマン…20g
- ガーリックパウダー…0.8g
- A淡口しょう油…20g
- A砂糖…8g
- A料理酒…2g
- いりごま(白)…4g
- ごま油…適量
- 卵…2個
- 炒め油…適量

写真は、
錦糸卵なしバージョン



つく 作り方

- ① 米を洗って、炊飯器に入れて炊く。
- ② 人参、たけのこ、ピーマンは千切り、系こんにやくはあく抜き後2cm幅に切っておく。
- ③ 卵をボウルに割り入れて溶く。
- ④ フライパンに油を熱し、薄焼き卵を焼く(両面)。
- ⑤ ③の粗熱が取れたら、細く刻む(錦糸卵を作る)。
- ⑥ フライパンに油を熱し、肉、ガーリックパウダーAの調味料を半量入れて炒める。
- ⑦ ②を入れて炒める。
- ⑧ 残りの調味料を入れ、味を整え、ごまを絡める。
- ⑨ 器にご飯を盛り、⑧をかけ、仕上げに⑤を盛り付ける。

ラタトゥユ

ざいりょう 材料(4人分)

- トマト…120g
- 玉ねぎ…80g
- ズッキーニ…80g
- オリーブ油…12g
- Aガーリックパウダー…0.4g
- B塩…0.4g
- Bこしょう…0.04g

フランスの家庭料理
写真は、ピーマン、ナス入



つく 作り方

- ① トマトはヘタを取り2cm角に切る。ズッキーニは、1cmのいちよう切り(大きさによっては半月切り)、玉ねぎは1cmのくし切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、A、①を入れて炒める。
- ③ Bを入れて炒め煮にする。