# おすすめ給食レシピ（４人分）

## 【４月】

●１０日　たらと大豆のチリソース

中華調味料がいらないおいしい中華料理！

（材料）

たらの角切り（でんぷん付き）１８０ｇ

揚げ油　適量

ボイル大豆６０ｇ　玉ねぎ１００ｇ

ピーマン２０ｇ　しょうが（すりおろし）小さじ１

トマトケチャップ　４０ｇ　さとう　小さじ２弱

濃口しょうゆ　小さじ２弱　酒　小さじ1/2

一味唐辛子　少々　サラダ油　適量　水　大さじ４弱

（作り方）

① たらの角切りを揚げます。

② サラダ油を熱し、玉ねぎ、しょうが、ボイル大豆、ピーマンを炒め、調味料を加え味を調えます。

③ ②に①の揚げた「たら」を加え混ぜ合わせます。

「たら」の代わりに、他の魚の切り身、えびなどにでん粉をつけあげたら、別の料理に変身です！

●１７日　スパゲッティミートソース

（材料）１年生が最初に食べた諏訪小の給食です！

スパゲッティ　１２０ｇ　ゆで塩　適量

豚ミンチ　１２０ｇ　玉ねぎ　１６０ｇ

人参　８０ｇ　ピーマン　３０ｇ

マッシュルーム　２０ｇ　カットトマト（缶）２０ｇ

トマトピューレー　大さじ１弱　トマトケチャップ　２０ｇ

ソース　小さじ１　サラダ油　適量　塩こしょう　適量

（作り方）

① サラダ油を熱し、豚ミンチ、みじん切りした人参、玉ねぎを炒めます。

② ①にマッシュルーム、ピーマンを加え、更に炒め、カットトマト、調味料で味を調えます。

③ ②に同時進行でゆでたスパゲッティを加え、よく混ぜ合わせます。

●１８日　ビビンバ丼の具

（肉）

牛肉細切り　１４０ｇ　にんにく　ひとかけら

玉ねぎ６０ｇ　さとう　小さじ２　濃口しょうゆ　小さじ２

酒　小さじ半分　一味唐辛子　少々　サラダ油　適量

（ナムル）

もやし１６０ｇ　人参　２０ｇ　ピーマン　２０ｇ

ゆで塩少々　白ごま　小さじ１

濃口しょうゆ　小さじ２　さとう　小さじ半分

ごま油　小さじ１

（作り方）

【肉】

① サラダ油を熱し、牛肉細切り、にんにくを入れ、炒めます。それに玉ねぎを加え、更に炒めます。

② ①に調味料を加え、味を調えます。

【ナムル】

① 調味料をあわせタレを作り冷やしておきます。

② 切った野菜をレンジ、もしくはゆでて水冷します。

③ 水冷した野菜を固く水切りし、作っていたタレで和えます。

新年度が始まりました。新１年生は１７日から給食開始でした。初めての給食、初めての料理、食材との出会いがありました。どんな様子かなと思い教室を訪ねてみると、ビックリ！食欲旺盛な１年生です。初日から食缶が空っぽでした。いつも元気に給食を食べてくれます。頼もしい１年生です。またパートナーの６年生が給食時間や掃除などの手伝いをしてくれたので助かりました。頼もしく優しい６年生です。進級した学年は給食の分量が多くなりましたが、食缶が空っぽです。頼もしい諏訪っ子です。