



【1月】

# おすすめ給食レシピ(4人分)

## ●14日 具雑煮 (長崎の郷土料理)

(材料)

鶏肉 40g 紅白かまぼこ 8切れ  
餅(1個10g) 10個 里芋 60g 白菜 80g  
人参 40g そぎごぼう 40g 凍り豆腐 1個  
干し椎茸 4個

(出し汁) 出し用かつお節 8g 出し昆布 2g  
水 適量(500mlより多めで)

淡口しょうゆ 大さじ1弱 酒 小さじ1  
塩 小さじ1/4



## ●22日 米粉と豆乳のコーンポタージュ

(材料)

ベーコン 5枚 玉ねぎ 120g 人参 40g  
クリームコーン 80g ホールコーン 80g  
水 300ml(適量) チキンブイヨン 1個  
有機豆乳(無調整) 60g 米粉 20g  
米粉を溶く水 60ml 塩 小さじ1/2  
こしょう 適量 サラダ油 適量



## ●27日 ヒカド (長崎の郷土料理)

(材料)

ぶり 80g (ぶりにかける酒 大さじ1/2)  
豚肉 40g さつまいも 120g 大根 80g  
人参 40g 干し椎茸 2枚 ねぎ 10g  
淡口しょうゆ 大さじ1と1/2 塩 少々

(出し汁) 出し用鰹節 6g 出し昆布 3g  
水 500ml でん粉 2g

※だし汁を多めにとっておき、汁が濃くなったら、  
作っただし汁で薄めましょう。

3学期が始まりました。全ての学年で集大成の学期です。全校の子供たちが次の進学、進級に向かって頑張る姿がとても頼もしいです。

(作り方)

- ① 鰹節、出し昆布でだし汁をとっておきます。
- ② 椎茸、凍り豆腐を戻します。
- ③ 椎茸は食べやすい大きさに切ります。凍り豆腐は細く切ります。
- ④ 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ だし汁を温め。鶏肉を入れ煮ます。
- ⑥ ⑤に人参、そぎごぼうを加え煮ます。
- ⑦ ⑥に戻した椎茸、凍り豆腐を加えます。
- ⑧ ⑦に里芋を加え煮ます。里芋が煮えたら調味料を加え、味を調えます。
- ⑨ かまぼこ、餅、白菜を順に加え、温かくなったら出来上がりです。

(作り方)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② 米粉を水で溶いておきます。
- ③ 熱したサラダ油に人参、玉ねぎを入れ炒めます。
- ④ ③にベーコンを加えよく炒めます。
- ⑤ ④に水を加え、煮込み、温かくなったら、チキンブイヨンを加えます。
- ⑥ ⑤にクリームコーン、ホールコーンを加えます。
- ⑦ ⑥に調味料を加え、味を調えます。それに豆乳を加えます。
- ⑧ ⑦に水溶き米粉を加え、よくかき混ぜ、温かくなったら出来上がりです。

(作り方)

- ① ブりは「下茹で」又は「からいり」し、酒をかけかけます。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに野菜を拍子切りに切ります。干し椎茸は戻し、口に切ります。
- ③ 鰹節、出し昆布でだし汁をとります。
- ④ ②を温め、鶏肉を入れ煮立ったら、人参、大根を加えます。
- ⑤ ④に椎茸、さつまいもを加えます。
- ⑥ ⑤のさつまいもが煮えたら、調味料を加え味を調べ、水溶きでん粉でとろみをつけ、最後に葱を加えたら出来上がりです。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!!