

【3月】 おすすめ給食レシピ(4人分)

●3日 ちらし寿司の具

(材料)

凍り豆腐 10g そぎごぼう 40g 人参 20g
干し椎茸 3枚 サラダ油 小さじ1 水 40ml
出し昆布 0.4g さとう 大さじ1 (多め)
淡口しょうゆ 大さじ1 酢 大さじ1 酒 小さじ1
※具材を作り、ご飯と混ぜ合わせます。

具材を季節の旬の食材を入れたりすると、旬の寿司
を作ることができますよ。



●4日 きゅうりと春雨の酢の物

(材料)

きゅうり 120g 人参 20g 緑豆春雨 20g
白ごま 小さじ2
<和えタレ>
淡口しょうゆ 大さじ2 酢 大さじ2
さとう 大さじ1と1/2 ごま油 小さじ1

※この和えタレはどんな和え物にもあいます。

いろんな野菜で試してみましょう！



●11日 もやしとニラの炒め物

(材料)

ベーコン 20g もやし 180g ニラ 20g
淡口しょうゆ 小さじ1 食塩 小さじ1/2
ごま油 小さじ2 こしょう 少々

※もやしがたくさんある場合は一度、下ゆでしましょう。
水気が出にくくなりますよ。色んな炒め物をし、野菜
をたくさん食べましょう！



(作り方)

- ① 凍り豆腐、干し椎茸を水で戻します。
- ② 出し昆布でだし汁をとります。
- ③ そぎごぼうを下茹でします。
- ④ ①と人参を細く切ります。
- ⑤ 熱したサラダ油に人参、ごぼう、しいたけを加え炒めます。
- ⑥ ⑤にだし汁、凍り豆腐を加え煮ます。
- ⑦ ⑥に調味料を加え、味を調えたら出来上がりです。

(作り方)

- ① 調味料をあわせ、和えタレを作り、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② ごまを炒って、冷まします。
- ③ 春雨をゆでて、水で冷やし、食べやすい大きさに切ります。(冷蔵庫で冷やす)
- ④ 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ ②を沸騰した水にさっと入れ、水出し、よく水を切り、冷蔵庫で冷やします。(電子レンジでも可、そののち冷水で冷やし水切り)
- ⑥ ⑤と和えタレをよく混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑥に冷やした野菜を混ぜ合わせます。
- ⑧ 最後に炒ったごまをふり入れます。

(作り方)

- ① ベーコン、ニラを食べやすい大きさに切ります。もやしをさっと下茹でします。(電子レンジでも可、その後、水切り)
- ② ごま油を熱し、ベーコン、もやしを加え、炒めます。調味料を加え、最後にニラを加え、よく炒めたら出来上がりです。

🌸1年間、ありがとうございました！🌸

給食では、マナーをきちんと守り、給食も残さず食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。