



おすすめ給食レシピ(4人分)



【4月】

●10日 豚汁

今年の春先は花冷えしました！豚汁で温まりました。

(材料)

豚肉 40g 厚揚げ 1/2丁 さつまいも 120g
人参 40g 板こんにゃく 40g 人参 40g
そぎごぼう 20g 深ねぎ 20g (小葱でもよい)
米みそ 40g

<だし汁>

出し用煮干し 16g 出し昆布 2g 水 400ml

☆彡 豚汁は様々な食材との相性がいいです。私はよく、冷蔵庫の中で余っている食材で作ります。

出し汁をとるときに、にんにくのスライスを加えたら、旨味が増しました。



●17日 スパゲッティミートソース

(材料) 1年生が初めて食べた諏訪小の給食献立です！

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



●23日 豚肉のケチャップ煮

(材料)

【豚肉の下味】豚肉角切り 160g しょうが ひとかけ
おろしにんにく ひとかけ 濃口しょうゆ 小さじ1
片栗粉 適量 揚げ油 適量

【その他分量】玉ねぎ 120g 人参 40g ピーマン 20g
サラダ油 適量 トマトケチャップ 大さじ2 濃口しょうゆ
小さじ1強 ソース 小さじ1強 さとう 小さじ1強
酒 小さじ1/2 水 大さじ1

(作り方)

- ① 【だし汁を作ります】水に洗った昆布、煮干しをつけておきます。(前日の夜からつけ、冷蔵庫に入れておいたらすぐできますよ)
- ② 出し汁を煮ます。だしをとります。(しばらく煮ます)
- ③ こんにゃくは下茹で、厚揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切ります。
- ④ 野菜、肉を食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ 温かいだし汁の中に、豚肉、人参、そぎごぼうを入れ、よく煮ます。
- ⑥ ⑤にこんにゃく、厚揚げを加え更に煮ます。
- ⑦ 具材がよく煮えたら、みそを入れ、最後に葱を加えたら出来上がりです。

(作り方)

- ① サラダ油を熱し、豚ミンチ、みじん切りにした人参、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。

(作り方)

- ① しょうが、にんにくはすりおろし、調味料をあわせます。
- ② ①に豚肉の下味をつけしばらくおきます。
- ③ ②に片栗粉をつけて揚げます。
- ④ サラダ油を熱し、にんじん、玉ねぎを炒めます。玉ねぎによく火が通ったら、ピーマンを入れましょう。
- ⑤ ④に調味料を入れ、味を調えます。
- ⑥ ⑤に揚げた豚肉を入れ、混ぜ合わせたら出来上がりです。

1年生は16日から給食開始しました。初めての給食、初めての料理、食材との出会いがあり、戸惑いもあったようですが、よく給食を食べていました。「給食、おいしいです！」と声をかけられました。成長が楽しみな1年生です。

他の学年は進級して給食の分量が多くなりましたが、よく食べていました。