



おすすめ給食レシピ(4人分)



【5月】

●7日 ごまドレッシングサラダ

(材料)キャベツ 80g きゅうり 60g ホールコーン 40g

<ドレッシング>

白ごま (炒ったすりごま) 小さじ1 酢 小さじ1

淡口しょうゆ 小さじ1 サラダ油 小さじ1/2

さとう 小さじ1

ごま油 小さじ1/2 こしょう 少々

☆多 春はキャベツが甘く、柔らかくておいしいです。

このドレッシングはどのサラダにも合います。

作り置きしておくのもいいかもしれませんね。

旬の野菜に合うドレッシングです。



●22日 親子丼の具

(材料)鶏肉 80g 卵 5個 人参 40g 玉ねぎ80g

小ねぎ 適宜 干し椎茸 1枚 濃口しょうゆ 大さじ1弱

淡口しょうゆ 大さじ1 本みりん 小さじ1 さとう 大さじ強

でん粉 小さじ1/2 水 小さじ2

<出し汁>出し昆布 3cm 1枚 水 100ml

☆多 学校の親子丼は、卵に熱を85℃まで通すので、固い卵の親子丼です。この献立は子供たちからも人気で、この日の残量はゼロでした。食欲をそそる献立の一つです。



●30日 鶏肉のハーブ焼き

(材料)鶏もも肉 1枚40gから60gを4枚

オリーブ油 大さじ1 食塩 小さじ1/2 乾燥パセリ 少々

バジル 小さじ1/4 オールスパイス 小さじ1/4

5月は運動会がありました。運動会の練習で身体をたくさん動かし、大きな声を出しているせいか、給食の残りが少なく、いつもより食欲旺盛な諏訪っ子でした。

今月は赤組、白組それぞれが一丸となり、諏訪小学校全体が一つとなった印象的で素晴らしい月でした。

(作り方)

① 【ドレッシングを作ります】

白ごまは炒ってすります。また、すった白ごまは販売されています。それを使用しても大丈夫です。ドレッシングの材料を合わせ、泡立て器で混ぜ合わせます。それを冷蔵庫で冷やしておきます。

② 野菜を切ります。キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにしましょう。

③ ②の野菜を沸騰した湯の中に入れ、さっと煮て、ザルに入れ、水で冷やします。

④ ③の野菜を水切りし、冷蔵庫で冷やします。(私は手で野菜を絞ります)

⑤ ④の野菜に①の冷えたドレッシングで和えたら出来上がりです。

(作り方)

① 出し昆布を水につけておきます。干し椎茸も水につけて戻します。

② 鶏肉を食べやすい大きさに、野菜、戻したしいたけは細切りに切ります。小ねぎは小口切りにします。

③ 熱したサラダ油で鶏肉を加え炒めます。

④ ③に玉ねぎ、人参、しいたけを加え更にいためます。

⑤ ④にだし汁を加え、沸騰してきたら調味料を加えます。

⑥ ⑤に水で溶いたでん粉を加え混ぜます。

⑦ ⑥に溶いた卵を加えます。最後に小ねぎを加えたら出来上がりです。

(作り方)

① 鶏もも肉に食塩、オリーブ油大さじ1/2、乾燥パセリ、バジル、オールスパイスを混ぜ合わせ、しばらく置きます。

② オーブン、またはフライパンにオリーブ油を入れ、熱します。

③ ②につけていた①を入れ、焼きます。火が通ったら出来上がりです。