

親子でTRY! 給食おすすめレシピ

令和4年7月15日発行
柏崎市立南中学校
PTA 保体教養部

日頃PTA保体教養部の活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

夏休みを間近に控え、子供たちの昼食に頭を抱えている方も多いのではないのでしょうか?そこで、今年度は子供たちに人気があり、手軽に作られる給食レシピを発行することにしました。簡単なレシピが多いので親子で作ってみてはいかがでしょうか?

◆混ぜ込みパエリア(主食)◆

【材料】4人分

- ・米:2合
 - ・カレー粉:少々(a)
 - ・シーフードミックス:120g程度
 - ・たまねぎ
 - ・たまねぎ:1/2個
 - ・赤ピーマン:1/2個
 - ・ホールコーン缶:40g
 - ・グリーンピース:30g
 - ・とりむね肉:80g
 - ・オリーブ油:小さじ1
 - ・ケチャップ:小さじ2
 - ・トマトピューレ:40g
- (なければケチャップを小さじ1程度)



【作り方】

- ①米は洗米し、(a)のカレー粉を入れて、通常の水加減より少し少なめで炊飯する。
- ②シーフードミックスは解凍する。たまねぎはみじん切り、赤ピーマンは小乱、鶏肉は一口大に切る。
- ③フライパンに油を熱し、火が通りにくいものから炒めていく。調味料を加えて煮込み、味を整える。
- ④炊けたごはん③を混ぜ込み、保温状態で少し蒸らす。
- ⑤盛付をしたら完成。



◆アレンジ大豆ごはん(主食)◆

【材料】4人分

- ・米:2合
 - ・乾燥大豆:30g
 - ・塩:少々
 - ・液体和風だし:大さじ1程度
- ※調味料を入れず、カリカリ梅やふりかけ等を混ぜても美味しくできます。



【作り方】

- ①大豆は前日の夜に洗って水に浸す。冷蔵庫で保存する。
 - ②米は洗米し、水と調味料を合わせて炊き込む水の量に調整し釜に入れる。
 - ③大豆は水気を切っておく。②の釜に大豆を入れる。
 - ④通常のように炊飯をしたら完成。
- ※大豆を釜に入れる前に、炊飯器の通常炊飯の水分量に調整をします。

◆のりずあえ(副菜)◆

【材料】4人分

- ・ほうれん草:1/2袋
- ・キャベツ:1/5玉
- ・ツナ缶:1~2缶
- ・レモン果汁:小さじ1/2
- ・刻みのり:5g
- ・しょうゆ:大さじ1
- ・酢:小さじ2弱
- ・砂糖:少々
- ・いりごま(白):少々



【作り方】

- ①キャベツは短冊切りで茹でて流水で冷やす。ほうれん草は洗って茹でて冷やし、水気を切って2cm幅に切る。ツナは水気を切ってレモン果汁をまぶしておく。
- ②材料と調味料を混ぜる。のりは最後に混ぜて、だまならないようにする。

◆白身魚のレモン風(主菜)◆

【材料】4人分

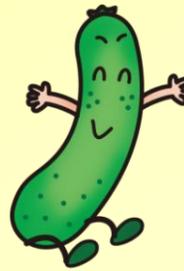
- ・白身魚切り身:4切れ
- ・白ワイン:小さじ1~2(a)
- ・塩:小さじ1/4程度(a)
- ・おろしにんにく:小さじ1/2(a)
- ・コショウ:少々(a)
- ・片栗粉:適量
- ・しょうゆ:大さじ1(b)
- ・レモン果汁:小さじ1(b)
- ・砂糖:小さじ1弱(b)
- ・水:小さじ2(b)
- ・乾燥パセリ:適量
- ・サラダ油:適量

【作り方】

- ①(a)の調味料を合わせて、魚に下味を漬ける。
- ②フライパンに多めの油を熱する。①に片栗粉をまぶして衣を付けて、油で揚げ焼きにする。
- ③(b)の調味料を混ぜ合わせて、鍋に入れて煮立ててたれを作る。
- ④油で揚げた魚に③のたれ、パセリをかけて完成。



白身魚以外の魚でも、美味しく作れます。鮭もおすすめてです。



◆ぶた肉のしぐれ煮(主菜)◆

【材料】4人分

- ・豚ももこま切れ:250g
- ・おろししょうが:小さじ1
- ・料理酒:小さじ2
- ・乾燥ひじき:3g程度
- ・ごぼう:1/8本程度
- ・しらす干し:40g
- ・サラダ油:小さじ1
- ・しょうゆ:大さじ2弱
- ・砂糖:大さじ1強
- ・いりごま(白):適量

【作り方】

- ①肉にしょうが、酒で下味を漬ける。ごぼうはさがきにする。ひじきは水で戻して水気を切る。
- ②鍋に油を熱し、火が通りにくい材料から炒めていく。
- ③調味料を加えて味を整えて煮含めて完成。



★トマトゼリー(デザート)★

【材料】5人分

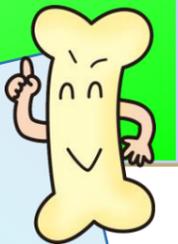
- ・ゼラチン:5g
- ・無塩トマトジュース:120cc
- ・オレンジジュース:120cc
- ・砂糖:大さじ1と2/3
- ・熱湯:75g
- ・みかん缶やナタデココなど:適量

【作り方】

- ①ゼラチンは分量の熱湯で戻しておく。
 - ②にんじん、オレンジジュース、砂糖を鍋に入れて、温める。戻したゼラチンを入れて溶かす。
 - ③耐熱容器に好みの果物の缶詰等を入れて、②のゼリー液を注ぐ。
 - ④冷蔵庫で冷やし固める。
- ※使用するジュースや缶詰を変えると色々な味のゼリーを作ることができます。

【間食(おやつ)のポイント】

夏は水分やミネラルが補給できるものが良いです。スイカなどの果物、牛乳、冷凍フルーツなど。果汁100%のジュース、果物、寒天で手作りゼリーもおすすめてです。



ちょい足しで

いつもの昼食がバランスアップ!

ちょい足し(例)



ピザトースト



コーンスープ



たまごサラダ



昼食は、ラーメンやチャーハン、丼物などの主食メインになりがちです。

野菜たっぷりの麺類を選んだり、チャーハンや丼物に汁物やサラダを加えたりすると良いです。

コンビニやお惣菜を選ぶ時も、足りない食品を考えて、組み合わせを工夫するだけで、いつもの昼食がバランスアップします。