

令和2年度

5月



新型コロナウイルスの影響で、学校に登校することができない状況が続いています。ご家庭で食事をとる機会が増えた今、お昼ご飯に給食メニューを作ってみませんか？おすすめの人気メニューをご紹介します！大量調理用のレシピは、水分の蒸発量等の違いがあるので、ご家庭では様子を見て調整してみてください。

あうちで給食メニューを作ってみよう！

牛乳と煮干し、サラダ、フルーツを添えて！

☆あうちで給食カレー☆

【材料 4人分】

- | | | |
|----------------|--------------|---------|
| ・ごはん 茶わん4ぜん分 | ・小麦粉 30g | } カレールー |
| ・豚肉こまぎれ 80g | ・バター 15g | |
| ・赤ワイン 大さじ1 | ・サラダ油 15g | |
| ・たまねぎ 240g | ・カレー粉 3g | |
| ・サラダ油 小さじ2 | ・ガラスープ 240cc | |
| ・にんじん 80g | ・おろしりんご 13g | |
| ・じゃがいも 160g | ・ケチャップ 10g | |
| ・しょうが 1かけ | ・ウスターソース 16g | |
| ・にんにく 1かけ | ・しょうゆ 4g | |
| ・冷凍グリーンピース 20g | ・ナツメグ 少々 | |
| ・サラダ油 小さじ1 | ・オールスパイス 少々 | |
| ・塩 小さじ2/3 | ・ロイヤルマサラ 少々 | |
| ・こしょう 少々 | ・赤みそ 3g | |
| | ・粉チーズ 12g | |



【作り方】

- ①豚肉に赤ワインをもみこんでおく。たまねぎは1/2を薄切り、残り1/2をくし形に切る。にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
- ②カレールーを作る。ルー用のサラダ油とバターをフライパンに入れて火にかけ、小麦粉を入れて弱火でじっくり炒めてカレー粉を加える。(できれば40分くらいかけてゆっくり香ばしく炒めるとベストです！)
- ③薄切りにしたたまねぎをサラダ油でじっくりあめ色になるまで炒めておく。(30分くらいはがんばりましょう！)
- ④厚手のなべ等にサラダ油とにんにく、しょうがを入れて火にかけ、弱火で香りを出す。豚肉を加えて炒め、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、スープと③のあめ色たまねぎと調味料、スパイスを入れて煮込む。
- ⑤じゃが芋を加えて煮て、じゃが芋にほぼ火が通ったら②のルーを加えて、弱火で煮込む。ごはんによそって出来上がり。

給食の人気メニューのカレーライス、小麦粉をじっくり炒めて、時間をかけて作っています。ぜひご家庭でも、お時間のとれる時にチャレンジしてみてください！お子さん向けに、辛さは控えめになっていますので、辛さを増したい時にはカレー粉を増やしたり、ガラムマサラなどのスパイスを加えてみてください。おろしりんごがないときは、チャツネ



★おうちで給食ピピンバ★

野菜がたっぷりとれるメニューです！

【材料 4人分】

・ごはん 茶わん4ぜん分	・にんじん	50g	
・豚もも肉 60g	・大根	80g	} 合わせ酢
・つきこんにやく 40g	・塩	小さじ1/5	
・にんにく 少々	・酢	小さじ1	
・しょうゆ 大さじ1	・砂糖	4g	
・砂糖 4g			
・サラダ油 小さじ1	・赤みそ	6g	} 合わせ調味料
・トウバンジャン 少々	・にんにく	少々	
	・ごま油	小さじ1	
・こまつな 80g	・キムチの素	2g	
・大豆もやし 80g	・ごま	6g	

【作り方】

- ①豚肉は千切りにする。つきこんにやくは湯通ししておく。にんにくはみじん切りにする。サラダ油でトウバンジャンとにんにくを弱火で炒め、豚肉を加えてさらに炒める。つきこんきやくを加え、砂糖としょうゆで調味し、冷ましておく。
- ②こまつなはざく切りにする。こまつな、大豆もやしは茹でて冷ましておく。
- ③大根・にんじんは千切りにして茹でて、冷ます。合わせ酢と合わせてなますを作る。
- ④ごま油でにんにくを炒め、合わせ調味料を加えてひと煮立ちさせ、合わせだれを作る。
- ⑤①、②、③を④のたれとごまで和える。ご飯をよそった上に盛り付ける。



★おうちで給食デザート★

①バナナケーキ

【材料 作りやすい分量】

・薄力粉	80g
・米粉	80g
・ベーキングパウダー	小さじ1と1/5
・ココア	10g
・卵	2個
・砂糖	90g
・バター	50g
・牛乳	80cc
・バナナ	120g(1本)

【作り方】

- ①バナナは5～8ミリくらいの輪切りにする。
- ②粉類は合わせてふるっておく。バターは溶かしておく。
- ③卵を溶き、砂糖を加えて混ぜる。
- ④③に溶かしバターと牛乳を加えて混ぜ、粉類を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤バナナ、チョコチップも加えて合わせる。
- ⑥ベーキングカップに均等に流しいれ、スライスアーモンドをのせ、180度のオーブンで20分程度焼く。



②りんごケーキ

【材料 作りやすい分量】

・薄力粉	130g
・アーモンド粉末	20g
・ベーキングパウダー	小さじ1
・シナモン	少々
・卵	2個
・砂糖	70g
・バター	60g
・りんご	150g
・レーズン	20g
・ラム酒	小さじ1

【作り方】

- ①りんごは皮付きのまま、5ミリ厚さのいちよう切りに切る。レーズンはラム酒に漬ける。
- ②粉類は合わせてふるっておく。バターは溶かしておく。
- ③卵を溶き、砂糖を加えて混ぜる。
- ④③に溶かしバターを加えて混ぜ、粉類を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤りんごとレーズンも加えて合わせる。
- ⑥ベーキングカップに均等に流しいれ、180度のオーブンで20分程度焼く。