

給食 食べたいですね。あの味を作ってみましょう。みんなの笑顔が浮かびます。

給食メニューを作ってみよう！「お家で給食気分」No.2

永遠の人気メニュー紹介

🌸 青菜とじゃこのサラダ 🌸

材料(4人分)

こまつな	1わ
キャベツ	2枚
ホールコーン	60g
ちりめんじゃこ	15g
しょうゆ	大さじ2/3
さとう	小さじ2
酒	小さじ1/2強

作り方

1. こまつなは2~3センチにカット、キャベツはせん切りにし、茹でておく。
2. ちりめんじゃこは乾煎りしておく。
3. 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
4. 野菜とちりめんじゃこをドレッシングで和える。

🌸 ごま酢和え 🌸

材料(4人分)

こまつな	1わ
もやし	60g
ごま	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ2/3
さとう	小さじ2
酢	大さじ2/3強

作り方

1. こまつなは2~3センチにカット、もやしはひげ根を取り、茹でておく。
2. 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。ごまは乾煎りする。
3. 野菜をごまとドレッシングで和える。

みんなで「会食」できる給食の時間が、こんなにも大切なものであるとは…。3月からの給食中止が続き、給食のありがたさを身に染みて感じる日々。生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様の思いではないでしょうか。そして、栄養教諭の私は、生徒の皆さんがどんな昼食を食べているのか？気遣う日々を過ごしています。

私も、毎日の弁当作りに苦勞しています。主食・主菜・副菜、毎回は無理でも、できるだけ栄養バランスの調った弁当を、工夫して作っています。皆さんも紹介した給食メニューを作って、給食の再開を待ちましょう。

栄養教諭 山縣 治美



🌸 メキシコ国家ピラフ 🌸

材料(4人分)

米	2合
バター	20g
ピーマン	1個
豚ひき肉	100g
ホールコーン	50g
たまねぎ	中1個
トマト缶	150g
にんにく	適量
にんじん	60g
トマトケチャップ	120g
中濃ソース	小さじ2
粉チーズ	15g
スキムミルク	12g
小麦粉	15g
砂糖	小さじ1と1/2
コンソメ	4g
塩	少々
こしょう	//
炒め油	適量

作り方

1. 米は通常の水分量で炊く。バターで、みじん切りにしたピーマン、ごはんを炒める。
2. たまねぎ、にんにく、にんじんはみじん切り。トマト缶は細かく刻んでおく。トマト缶の汁も使用する。
3. フライパンに油を熱し、にんにくを加える。香りが出たらひき肉、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
4. 小麦粉を加え、だまにならないように十分炒める。
5. ホールコーン、トマトケチャップ、中濃ソース、砂糖、コンソメを加え、煮込む。
6. 水分が減ってきたら、スキムミルク、粉チーズを加え、最後に塩、こしょうで味を調える。
7. 炒めたバターライスにたっぷりとかける。

※バターライスではなく、普通のごはんでも、おいしくいただけます。

簡単デザートも作ってみよう

🌸 マグカッププリン 🌸

材料

(マグカップ1個分)

卵1個	牛乳120ml	グラニュー糖	大さじ1(カラメル用)
バニラエッセンス	適量		大さじ2(プリン用)

作り方



1. カラメルソースを作る

マグカップにグラニュー糖大さじ1と水小さじ1を入れ、よく混ぜる。写真のようなカラメル状になるまで、500wの電子レンジに約2分30秒かける。小さじ1の水を加えよく混ぜる。(この時、カラメルがはねることがあるので注意)



2. プリン液を作る

ときほぐした卵にグラニュー糖大さじ2を加え、グラニュー糖のざらざらがなくなるまでよく混ぜる。さらに牛乳、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。



3. マグカップにプリン液を入れ、電子レンジにかける

茶こしでこしながらプリン液をマグカップに注ぐ。表面がふんわりと盛り上がるくらいまで、500wの電子レンジで約2分30秒かける。



4. 予熱で火を通し、冷蔵庫で冷やす

ラップをかけ、そのまま粗熱が取れるまでおいて、予熱で火を通す。完全に冷めたら、冷蔵庫に入れ、冷やしていただきます。