

# 作ってみませんか？給食メニュー！

給食のメニューを紹介します。ぜひご家庭で作ってみて、食事のレパートリーに加えてください。



調理の前には、手洗いをしっかりお願いします。



●主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのとれた食事を取りまし

よう。体の抵抗力が高まります。



## ◎キャベツとハムのピラフ

材料 (二人分)

キャベツ	2~3枚
玉ねぎ	1/4個
ホールコーン	20g
ロースハム	4枚
ごはん	お茶碗2~3杯
オリーブオイル	小さじ2
しお	少々
こしょう	少々
コンソメ顆粒	小さじ1

作り方

- ① キャベツは1cm角に切り少量の塩(分量外)を混ぜ水気を切る。
- ② 玉ねぎは粗目のみじん切り、ハムは1cm角にきる。
- ③ ホールコーンはざるにあけ、水気をきる。
- ④ オリーブオイルで、玉ねぎ、ハム、コーン、キャベツを炒める。
- ⑤ ごはんを入れ炒める。(ごはんは冷たい場合は先に温めておく)
- ⑥ しお、こしょう、コンソメ顆粒を入れ味付けして出来上がり。

★キャベツたっぷり、野菜がたくさんとれます。

キャベツは塩もみし先に水分を切っている、かさが減り炒めやすくなります。  
炒めすぎないように、シャキシャキ感を残してください。



## ◎とりにくのバーベキューソース焼き

材料 (2人分)

鶏肉 (もも肉またはむね肉)	150~200 g
酒	小さじ1
リンゴジャム	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
しお	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② 鶏肉に酒、リンゴジャム、しょうゆ、しお、こしょうをいれよく混ぜ、下味をつける。
- ③ オーブントースター用の皿にアルミホイルを敷き、下味をつけた鶏肉を並べる。
- ④ オーブントースターで焼く。  
(コンロのグリル、フライパンでも OK です。)

- ★ 鶏肉は焦げやすいので、火加減に気を付けてください。
- ★ 豚肉 (生姜焼き用) に替え、フライパンで焼いてもおいしくできます。
- ★ リンゴジャムがない場合は、はちみつでもおいしくできます。  
給食ではリンゴピューレを使います。



## ◎たかなとひじきの手作りふりかけ

材料 (2人分)

ひじき (乾物)	2～3 g
たかなづけ	30 g
ちりめんじゃこ	10 g
ごま油	小さじ1/2
さけ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① ひじきを水で戻して、水気をきる。
- ② たかなづけはみじん切りにする。
- ③ ひじき、小松菜、ちりめんじゃこをごま油で炒める。
- ④ 酒、しょうゆで味をつける。

- ★ ひじき、ちりめんじゃこには骨や歯を作るのに大切なカルシウムがたくさん入っています。
- ★ ごはんにかけても、混ぜておにぎりにしてもおいしいです。



## ◎とりごぼう飯

### 材料 (2人分)

あたたかいごはん	お茶碗2～3杯
とりミンチ	50g
うすあげ	1/2枚
ささがきごぼう	60g
にんじん	30g
ごま	小さじ1
あぶら	小さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
さけ	小さじ1

### 作り方

- ① ささがきごぼうは2cm長さに切る。
- ② にんじんは2cm長さのせん切りにする。
- ③ うすあげは、3等分しせん切りにする。
- ④ とりミンチ、ごぼう、にんじんを油で炒める。
- ⑤ さとう、さけ、しょうゆで味をつける。
- ⑥ ごはんと④の具、ごまを混ぜる。

- ★ 炒めて味付けした具は煮汁を少し残しておいて煮汁ごと混ぜてください。
- ★ たくさん作って、残ったらおにぎりにして冷凍しておきましょう。
- ★ とりミンチのかわりに、牛肉（こま切れ）を使うと牛めしになります。

