

特別号



令和2年5月1日
足立区立弥生小学校
校長 佐藤 利之
栄養士 望月 美保

弥生小学校の給食で、おすすめのメニューのレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも給食のメニューをお試しいただけたらと思います。

パリパリポテトサラダ



【材料：4人分】

じゃがいも …大きめ 1 個
揚げ油 …適量
キャベツ …1/6 玉 (約 150g)
にんじん …1/2 本
きゅうり …1/2 本
サラダ油 …大さじ 1
酢 …大さじ 1
塩 …小さじ 1/3
砂糖 …小さじ 1/2
しょうゆ …小さじ 1
練りがらし …少々

【作り方】

- ① じゃがいもは、千切りにして流水にさらす。
※水が濁らなくなるまでさらすことで、パリパリに揚げられます。
- ② 水気をよくふきとって、油でパリパリに揚げて冷ましておく。
- ③ キャベツ、にんじん、きゅうりはそれぞれ千切りにして、沸騰した湯でさっとゆでて、冷水にとって冷ます。
- ④ 大きめのボールに調味料を入れて、砂糖と塩がとけるまでよく混ぜる。
- ⑤ ④のボールによく水気をしぼった③を入れて和える。
食器に盛り付けて②を上に乗せる。

【MEMO】

じゃがいもの代わりに、細切りにしたシュウマイの皮を揚げてトッピングしたサラダも人気です♪
給食のサラダは、野菜をすべて湯通ししています。野菜の青臭さが和らぐため、野菜が苦手でも食べやすく仕上がります。

ココア豆



【材料：4人分】

炒り大豆 …40g
砂糖 …大さじ 3
水 …小さじ 1 強
純ココア（無糖）…大さじ 1

【作り方】

- ① 小鍋に水と砂糖を入れて中火にかける。
- ② とろみがついたら火をとめて、炒り大豆を加えてからめる。
- ③ すぐにココアを振り入れ、大豆にからめる。

【MEMO】

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価の高い食品で、不足しがちな鉄分やカルシウムも補給できます。ココアの代わりに、「きなこ」をからめても良いです。おやつにおすすめです。

グリーンシチュー



【材料：4人分】

鶏もも肉 …100g
 ジャがいも …大きめ1個
 にんじん …中1本
 玉ねぎ …中1個
 バター …15g
 油 …大さじ1
 小麦粉 …大さじ3
 グリンピース …60g（豆のみの分量）
 牛乳（豆乳でも可） …240cc
 水 …240cc
 コンソメ（固形） …1個
 マカロニ …30g
 塩、こしょう …適量

【作り方】

- ① 鶏肉、じゃがいもは一口大、人参はいちょう切り、玉ねぎはスライスしておく。
- ② 鍋に油とバターを入れて中火で温め、鶏肉を炒めて色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ③ 弱火にして小麦粉を加えて、具材となじませる。粉っぽさがなくなったら水を加えて中火で煮る。
- ④ 下茹でしておいたグリンピースと牛乳をミキサーにかけて滑らかにする。
- ⑤ ③に④を加えてコンソメ、塩こしょうで味付けをして、硬めに茹でたマカロニを加える。



【MEMO】

冷凍グリンピースでも作れますが、4～5月が旬の生グリンピースを使うと甘味と香りがよくなります。グリンピースのさやむきは、低学年のお手伝いにおすすめです。

ツナごはん



【材料：4人分】

米 …2合
 ツナオイル漬け …1缶
 にんじん …中1/2本
 みりん …大さじ1
 砂糖 …小さじ1
 しょうゆ …大さじ1強
 酒 …大さじ1
 白いりごま …小さじ2

【作り方】

- ① 米を洗い、水を切って炊飯器の釜にセットする。
- ② 調味料をすべて加えて、2合の目盛まで水を入れる。
- ③ 千切りしたにんじんとツナを加えて、炊飯をスタートする。
- ④ 炊きあがったら、ごまを散らして混ぜる。



【MEMO】

ツナ缶を使うことで、手軽にたんぱく質を補うことができます。おにぎりにして、朝ごはんやお弁当にもぴったりです。