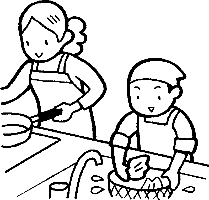
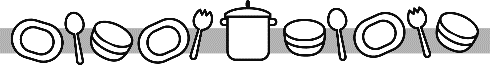
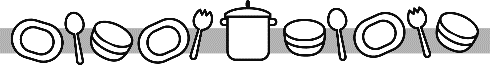
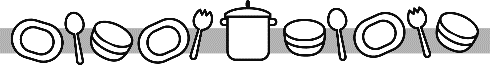
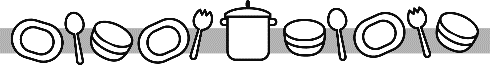
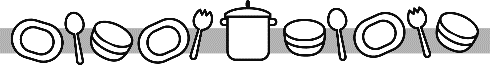
　　　　　　　　　　　　令和３年7月　座間市学校給食研究会　栄養教諭・栄養士会

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * **ひじきサラダ** | | | |
|  | 1人分 | 4人分 | 《作り方》 |
| ひじき　水煮 | 8ｇ | 30ｇ | 1. キャベツ、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。 2. ①の野菜をゆで、流水で冷まし、水気を切っておく。 3. Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングをつくる。 ※塩は味見をしながら調節する。 4. ドレッシングの一部にひじきを和えておく。 5. ボウルに、②④、ホールコーン、ごまを入れ、③のドレッシングで和える。   乾燥ひじきを使う場合は１人１ｇで計算してください。 |
| にんじん | 12ｇ | 1/3本 |
| きゅうり | 12ｇ | 1/2本 |
| キャベツ | 35ｇ | 3枚 |
| ホールコーン | 10ｇ | 40ｇ |
| しょうゆ | 2.5ｇ | 大さじ1/2 |
| さとう  A | 1.2ｇ | 小さじ1 |
| サラダ油 | 7ｇ | 大さじ2 |
| 酢 | 6ｇ | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 | 少々 |
| 白ごま | 3ｇ | 小さじ4 |

****

みんなでつくろう！

夏休み親子料理レシピ



****

～おすすめ！かみかみメニュー～

　では、みにをしております。は、コロナウイルスのによりとなりましたが、のからおすすめのかみかみメニューをします。ぜひこのみにごでってみてはいかがでしょうか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **かみかみライス** | | |
|  | 1人分 | 4人分 | 《作り方》 |
| 米 | 75ｇ | 2合 | 1. にんじんは千切りにする。 2. 鍋にサラダ油を入れ、にんじん、ひじき、とり肉を炒め、しょうゆ、みりん、さとうで味付けをする。 3. 大豆、ホールコーン、枝豆を加え、煮汁がなくなるまで煮る。 4. 洗った米、麦、酒、塩を入れ、水加減をして炊く。 5. **C:\Users\koumu\AppData\Local\Microsoft\Windows Live Mail\WLMDSS.tmp\WLM3743.tmp\PXL_20210608_035651490.jpg**炊き上がったら、③の具と混ぜ合わせる。   給食では、砕いたカシューナッツも入れています。 |
| 麦 | 7ｇ | 大さじ3 |
| 酒 | 1ｇ | 小さじ1 |
| 塩 | 0.2ｇ | ひとつまみ |
| にんじん | 10ｇ | 1/3本 |
| とりもも肉 小間 | 10ｇ | 40ｇ |
| ひじき　水煮 | 1.2ｇ | 5ｇ |
| 蒸し大豆 | 6ｇ | 24ｇ |
| しょうゆ | 4ｇ | 大さじ1 |
| さとう | 1.5ｇ | 小さじ2 |
| みりん | 1ｇ | 小さじ1 |
| ホールコーン | 10ｇ | 40ｇ |
| 冷凍むき枝豆 | 5ｇ | 20ｇ |

****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * **高野豆腐のみそ汁** | | |  | |
|  | 1人分 | 4人分 | | 《作り方》 | |
| じゃがいも | 20ｇ | 1/2個 | | 1. じゃがいも・だいこん・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 2. 高野豆腐は水で戻し、1ｃｍ角に切る。 3. 油揚げは短冊切りにして、油抜きをしておく。 4. **C:\Users\koumu\AppData\Local\Microsoft\Windows Live Mail\WLMDSS.tmp\WLMAE72.tmp\PXL_20210315_025822241.jpg**鍋に分量のだし汁を沸かし、にんじん、だいこん、じゃがいもを入れる。 5. 高野豆腐は軽く絞ってから鍋に入れる。 油揚げとねぎも入れる。 6. 最後にみそを溶き入れ、味を調える。 | |
| だいこん | 15ｇ | 3ｃｍ | |
| にんじん | 15ｇ | 1/2本 | |
| 高野豆腐 | 5ｇ | 1枚 | |
| 油揚げ | 7.5ｇ | 1枚 | |
| ねぎ | 7.5ｇ | 1/3本 | |
| みそ | 10ｇ | 大さじ2 | |
| だし汁（昆布+削り節） | 150ｇ | 600ｇ | |

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **かむかむポンチ** | | |
|  | 1人分 | 4人分 | | 《作り方》 |
| 白こんにゃく | 20ｇ | 80ｇ | | 1. こんにゃくは1ｃｍ角に切り、水から火にかけ、沸騰してから5分ゆでてザルに上げる。 2. ①のこんにゃくを熱いうちに器に入れてレモン汁とさとうをまぶし、数分おく。 3. フルーツ缶をザルにあけ、フルーツを一口大に切る。 4. フルーツとこんにゃくを合わせて器に 盛り、フルーツ缶の汁も加える。 |
| さとう | 3ｇ | 大さじ1と1/3 | |
| レモン汁 | 1.5ｇ | 小さじ1 | |
| フルーツミックス  　（汁も使用） | 60ｇ | 240ｇ | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * **ごまごまとんかつ** | | | |
|  | 1人分 | 4人分 | 《作り方》 |
| 豚ひれ肉　切り身 | 1枚 | ４枚 | 1. Aの調味料をよく混ぜ合わせ、豚ひれ肉を漬けておく。 2. 鶏卵はよく溶きほぐし、小麦粉、水を混ぜ合わせる。 ※マヨネーズ位の固さにする。 3. 黒ごま、白ごま、パン粉を混ぜ合わせておく。 4. ①の豚ひれ肉を、②③の順に衣付けをする。 5. **C:\Users\koumu\AppData\Local\Microsoft\Windows Live Mail\WLMDSS.tmp\WLM6817.tmp\1623306548874.jpg**衣付けした④を油で揚げる。 6. E:\SHOKUIKUCD\２_食生活イラスト\09_よく噛む_ひみこのはがいーぜ\カラー\2_09_11.png中まで火が通ったら完成。 |
| しょうゆ | 4ｇ | 大さじ1 |
| 酒 | 2ｇ | 小さじ2 |
| 粒マスタード  A | １ｇ | 小さじ1/2 |
| 小麦粉 | 5ｇ | 大さじ2 |
| 鶏卵 | 10ｇ | 1個 |
| 黒ごま | 9ｇ | カップ1/3 |
| 白ごま | 20ｇ | カップ2/3 |
| パン粉 | 4ｇ | カップ1/3 |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 |

****



ひみこの

はがいーぜ

よくかんでべましょう！

【かむことの】