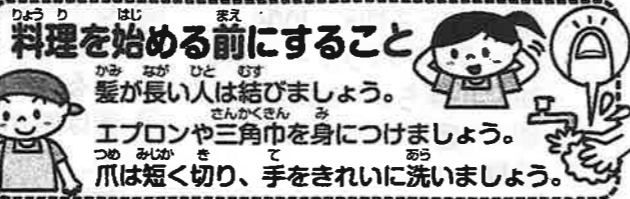


# 8月 食育だより

伊江村学校給食共同調理場  
TEL 49-2201

## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。



レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
は やざい て 葉野菜を手でちぎる	たまご わ 卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。



ご家庭で給食の味を再現してみませんか?  
給食の人気メニューを紹介するので、ぜひ親子で料理に挑戦してみてください!

### ① 揚げパン(きなこ)

★給食といえば揚げパン! 給食リクエストランキングでも毎年上位に入る大人気メニューです!

<材料>6個分

- コッペパン又はロールパン 6個
- 揚げ油 適量
- ①きなこ 大さじ2
- ①アーモンド粉 大さじ1と1/2
- ①砂糖 小さじ4
- ①粉黒糖 大さじ2

<作り方>

- ① 材料①を混ぜ合わせておく。
- ② 約190℃の油で、1分くらいパンを揚げる。
- ③ 油を切り、熱いうちに粉をまぶしてできあがり!

POINT

揚げすぎると硬くなるので、さっと揚げる程度にしましょう。油の温度が低いと、油を吸って油っこくなってしまいます。油がゆらゆらと動き出してから2~3分後、菜ばしを油に入れて、勢いよく泡が出る状態が約190℃です。

もう一工夫

給食では記載している材料以外にも、スキムミルクやはったい粉(大麦を焙煎して粉にしたもので麦こがしともいう)なども加えているので、栄養価がさらにUP!  
きな粉味以外にも、ココア味やシナモン味にアレンジするのもオススメ(\*^^\*)いろいろな味にチャレンジしてみてくださいね☆

### ② キムタクご飯

★キムチのピリ辛とたくあんの甘さがマッチした食欲そそる一品! 家庭でつくりやすいようにアレンジしています。

<材料>4~5人分

炊き立てご飯 2合分

- ①豚バラ肉 80g
- ①にんじん 1/2本
- ①玉ねぎ 1/2個
- ①白菜キムチ 50g
- ①たくあん 40g
- ごま油 適量
- チューブにんにく 1cm
- しょうゆ 小さじ1と1/2
- みりん "
- 塩 少々
- 白ごま 適量

<作り方>

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは粗めのみじん切り、たくあんはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉、にんにくを炒め、にんじん、玉ねぎを加え炒める。火が通ったらキムチ、たくあんを加え、しょうゆ、みりん、塩で味付けをする。
- ③ 硬めに炊いたごはんに、炒めた具材を混ぜ、器に盛り、白ごまをふったらできあがり!

もう一工夫

給食では炊き込みご飯として提供していますが、家庭で作りやすいように混ぜご飯にアレンジしました。給食では干し椎茸やキクラゲなどもプラスしていますよ。キムチの辛さによって分量を調整してください。小さなお子さんがいる場合は、キムチの量を減らし、たくあんを多めにすると食べやすくなります。③たくあんはつぼ漬けにかえてもOK!

### ③ 魚のシークワサーソースかけ

★シークワサーで作る甘酸っぱいソースが魚フライにぴったり!

<材料>4人分

- 魚の切り身 4切れ
- 塩こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量
- ①シークワサー果汁 小さじ2
- ①砂糖 小さじ3
- ①酢 小さじ3
- ①水 小さじ2
- 水ときかたくり粉 適量

<作り方>

- ① 魚に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② 材料の①を鍋に入れて火にかけ、砂糖がとけたらいったん火を消し、水ときかたくり粉を入れてよく混ぜてから、再度弱火にかけてとろみをつける。
- ③ 揚げた魚にソースをかけたらできあがり!

POINT

魚は骨なしを選びましょう。タラやホキ、グルクンフィッシュなどの白身の魚が向いています。シークワサー果汁がない場合はレモン果汁にかえてもおいしくできます。

### ④ もずく丼

★伊江島でたくさん生産されているもずくをたっぷり使います!

<材料>4人分

- もずく 100g
- 豚肉 40g
- にんじん 1/4本
- 玉ねぎ 1/2個
- コーン缶 大さじ4
- サラダ油 適量
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ2
- 塩 少々
- 水ときかたくり粉 適量
- 水 1カップ

<作り方>

- ① もずくは食べやすい長さに切る。塩漬けもずくの場合は水に浸して塩抜きをしてから使う。
- ② にんじん、玉ねぎはせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎを加えて火が通るまで炒めたらコーンを加える。
- ④ 水を加えてしょうゆ、みりん、砂糖で味付けをし、塩で味を整える。
- ⑤ 水ときかたくり粉でとろみを調整したらできあがり! ごはんの上に盛り付けていただきます。

もう一工夫

ほうれん草などの青菜を追加すると、栄養価も彩りもUP!  
豚肉はひき肉でもOK! トウバンジャンを加えるとピリ辛大人味に!

## ⑤ 魚のマヨネーズ焼き

★魚が苦手な子でも食べやすく、おうちでも簡単に作れるので、お子さんの初めての料理にオススメ!

<材料>4人分

- 白身魚切り身 4枚
- 塩こしょう 適量
- マヨネーズ 大さじ3
- みそ 小さじ1と1/2

<作り方>

- ① 魚に塩こしょうをふり、下味をつける。
- ② マヨネーズとみそを混ぜ、魚にまぶす。
- ③ クッキングシートに魚を並べ、トースターで15分程焼いたらできあがり!

もう一工夫♪

トースターまたは魚焼きグリルなどを使って焼きます。焦げそうな時は上にアルミホイルをかぶせて焼きましょう。オープンなどにも使える耐熱アルミカップに入れて焼けば、そのままお弁当に入れることもできます。マヨネーズに青のりを混ぜたり、上にチーズをのせたり、いろいろなアレンジが可能です!

## ⑥ 五目あんかけそば

★給食では、めん料理が大人気(\*^^\*) 野菜もお肉もうずらの卵も一皿で摂れる栄養満点のメニューです!

<材料>4人分

- 中華めん 800g
- 豚肉 80g
- おろししょうが 少々
- おろしにんにく 少々
- にんじん 1/3本
- 玉ねぎ 1/2個
- 白菜 約2枚
- うずら卵 1缶(1袋)

- サラダ油 適量
- しょうゆ 大さじ1
- オイスターソース 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- 鶏がらスープの素 少々
- 水 2カップ
- 水ときかたくり粉 適量
- ごま油 適量

<作り方>

- ① 野菜はせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉、野菜を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら調味料と水を加え煮込む。
- ④ うずら卵を加えたら弱火にし、水ときかたくり粉を少しずつ加えて混ぜ、とろみを調整する。
- ⑤ 火を止め、ごま油を適量加え混ぜる。
- ⑥ 中華めんは袋のまま電子レンジであたためてからお皿に盛り付け、上にあんをかけたらできあがり!

もう一工夫♪

エビやイカなどの海鮮を加えてもおいしいですよ。野菜はキャベツ、もやし、たけのこ、きのこ、小松菜などでもOK! おうちにある材料を有効活用しましょう。

POINT

五目あんは、しっかりととろみをつけることで、めんとからんで食べやすくなります。

## ⑦ さつまいものきな粉がらめ

★さつまいもときな粉の甘さがおいしい一品! 夏休みのおやつにどうぞ!

<材料>4人分

- さつまいも 1本
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量

水あめ 小さじ2

①きな粉 大さじ2

②砂糖 大さじ1

③粉黒糖 小さじ1と1/2

<作り方>

- ① ①の材料を混ぜ合わせておく。
- ② さつまいもは皮をむき、2cm角に切り、5分ほど水にさらしてアク抜きをする。
- ③ キッチンペーパーなどでさつまいもの水気をしっかりとる。
- ④ さつまいもにかたくり粉をまぶして、170℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ 揚げたさつまいもに水あめをからめ、①をまぶしたらできあがり!

POINT

さつまいもは紅芋にかえてもおいしく作れます。170℃の油は、油がゆらゆらと動きだしてから1~2分後、菜ばしを入れて大きめの泡が上がってくる状態が目安です。

## ⑧ かぼちゃマフィン

★かぼちゃたっぷりの手作りマフィンはいかが? ハロウィンにもオススメです!

<材料>直径6cm・高さ5cmのマフィンカップ10個分

- 小麦粉 300g
- ホットケーキMix 100g
- ベーキングパウダー 13g
- 冷凍かぼちゃ 300g
- 卵 4個
- 砂糖 40g
- マーガリン 50g
- 牛乳 150g

<作り方>

- ① 冷凍かぼちゃは自然解凍したあと、半量を電子レンジで加熱し、フォークなどでつぶしてペースト状にしてから冷ましておく。
- ② もう半分のかぼちゃは1cm角に切っておく。
- ③ 小麦粉、ホットケーキミックス、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。
- ④ 卵は溶きほぐし、マーガリンは電子レンジで加熱して溶かす。
- ⑤ 卵、マーガリン、砂糖、牛乳を混ぜ合わせたところに、粉類を加え、さらに混ぜ合わせ、かぼちゃも加えてよく混ぜる。
- ⑥ マフィンカップの6分目くらいまで生地を入れる。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで、20~25分焼いたらできあがり!

POINT

焼き上がった竹串をさして、生地がつかないか確認しましょう。

もう一工夫♪

チョコチップやレーズン、くるみなどのナッツ類、チーズ、シナモンなどを加えてアレンジしてもOK! 材料をひとつひとつ計量したりと少し手間はかかりますが、料理に慣れてきたらぜひチャレンジしてみてください!

## ⑨ 納豆みそ

★納豆が苦手な人でも食べやすい!! ごはんのお供に、おにぎりの具にどうぞ!

<材料>作りやすい分量

- 豚三枚肉 150g
- ひきわり納豆 4パック
- おろししょうが 少々
- みそ 230g
- 砂糖 大さじ15
- みりん 大さじ3
- 酒 大さじ2
- サラダ油 適量
- かつお節 お好みの量

<作り方>

- ① 三枚肉は1cm角に切る。
- ② フライパンに多めの油を熱し、三枚肉を炒める。
- ③ みそ、砂糖、みりん、酒、しょうがを加える。
- ④ ひきわり納豆を加えて混ぜ、全体がなじんだら、最後にかつお節、小口切りにした細ねぎを混ぜてできあがり!

POINT

納豆が入っているので日持ちしません。早めに食べ切るようにしましょう。

もう一工夫♪

納豆以外にも、もずくやアーサで作ってもおいしいですよ。給食では夏の時期にゴーヤー入り油みそにすることもありますが、甘い味付けで、ゴーヤーが苦手なお子さんでも食べやすくなります。

## ⑩ 青のりコーンポテト

★簡単に調理ができるので、もう一品おかずがほしい時に便利!

<材料>4人分

- じゃがいも 2個
- にんじん 1/3本
- コーン缶 大さじ4
- ベーコン 30g
- 青のり 小さじ2
- 塩こしょう 少々
- サラダ油 適量

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて2cm角に切り、5分程水にさらす。
- ② 耐熱皿にじゃがいもと水(小さじ1杯程度)を入れて、600wの電子レンジで1分半~2分加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、せん切りにしたにんじん、1cm幅に切ったベーコンを炒める。
- ④ じゃがいも、コーンを加えたら、塩こしょうで味をととのえ、最後に青のりを加えて混ぜあわせたらできあがり!