



しょくいく 食育だより



しょくいく 食育だより だいごう 第9号
ねんがつにち 2021年3月2日
ふくおかしょうがっこう 福岡小学校

2月は、登場人物の好物にちなんだ「鬼滅の刃 特別献立」ができました。給食当日には、特別に岡崎市の観光大使でもあるキャインの天野ひろゆきさんから届いた音声メッセージを聞きながら、いつもと雰囲気異なる給食時間となりました。

御意見箱へのたくさんのメッセージありがとうございます。いただいたメッセージを順番に紹介していきます。

野菜嫌いの息子がキャベツのカラフル和えが美味しくておかわりしたと言っていました。作り方を教えてください。

キャベツのカラフル和え

<材料> (4人分)

- ・キャベツ・・・2枚 (120g)
- ・野菜ふりかけ・・・大さじ1
- ・白いりごま・・・小さじ1

<下準備>

- ・キャベツを1cm幅の短冊切りにする。

<作り方>

1. キャベツをさっとゆでる。(沸騰したお湯で1分程度ゆでる)
2. キャベツをざるにあけ、ポリ袋に入れ、冷凍庫で30分ほど冷やす。
3. 熱が冷めたら、野菜ふりかけと和えて出来上がり。



<ちょっと一言>

給食の野菜の和え物は、すべて野菜を茹でてから、真空冷却機という機械ですばやく温度を下げて作っています。真空冷却機は、20分程度で100℃から10℃程度まで温度が下がる機械です。

ご家庭で作るときには、茹でたキャベツをざるにあけ、ポリ袋等に入れて、冷凍庫で15分ほど冷やすと、給食のキャベツの和え物の食感が再現できます。



さばのみそにが大好きです。さばのみそにのレシピをおしえてください。

さばのみそ煮(銀紙焼き)

<材料> (4人分)

- ・さばの切り身・・・4切 (50g×4)
- ・酒・・・・・・・・大さじ1
- ・ミックス味噌・・・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ2
- a ・みりん・・・・・・・・大さじ1
- ・水・・・・・・・・大さじ1
- ・米粉又は小麦粉・・・小さじ1

<下準備>

- ・さばの切り身を食べやすい大きさに切り、酒をかけておく。
- ・調味料aを混ぜ合わせておく。

<作り方>

1. さばをフライパンで少し焼き目が付くくらいまで両面を焼く。
2. さばの両面に調味料aをつけ、アルミホイルできれいに包む。
3. フライパンに2を入れ、ふたをし、弱火で10分間加熱して、出来上がり。



給食のさばのみそ煮は、お魚屋さんが作っているため、骨まで食べられるように調理されています。ご家庭で作るときには、骨が取り除いてある「塩さば」を使用すると比較的調理しやすいです。



すいとんが食べたいので、レシピをおしえてください。

すいとん

<材料> (4人分)

- ・削り節パック・・・1袋 (10g)
- ・鶏もも小間切肉・・・40g
- ・にんじん・・・1/3本 (40g)
- ・だいこん・・・1.5 cm (55g)
- ・ごぼう・・・10 cm (35g)
- ・干し椎茸 (乾)・・・3g
- ・油揚げ (正方形)・・・1枚 (16g)
- ・すいとん
(薄力粉80g、水40ml、塩少々)
- ・ねぎ・・・20g
- ・和風だしの素・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・塩・・・0.2g

<下準備>

- ・鍋に水600ml、削り節パック1袋を入れ、だしをとる。
- ・にんじんを3mm幅のいちよう切り、大根を5mm幅、ごぼうをささがきにする。
- ・干し椎茸は、水で戻し、3mm幅に切っておく。
- ・油揚げを5mm幅、ねぎを3mm幅に切る。
- ・すいとんは、ボールに薄力粉、塩を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまで少しずつ水を入れる。



<作り方>

1. だしをとった鍋に鶏もも小間切肉を入れる。
2. 鶏肉に火が通ったら、にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、椎茸の戻し汁を入れる。
3. にんじん、大根がやわらかくなったら、油揚げ、和風だしの素、しょうゆ、塩、すいとんを入れる。
4. すいとんが煮えたら、最後にねぎを入れ、出来上がり。

フルーツミックスの作り方を教えてください。

フルーツミックス

<材料> (4人分)

- ・もも缶、パイン缶、みかん缶・・・各80g



<作り方>

1. もも缶、パイン缶、みかん缶の汁を切る。
2. もも、パインを食べやすい大きさに切り、和えて出来上がり。

さわにわんを教えてください。おいしくておうちで作りたいなと思いました。

さわにわん

<材料> (4人分)

- ・削り節パック・・・1袋 (10g)
- ・豚もも細切肉・・・60g
- ・にんじん・・・1/4本 (30g)
- ・だいこん・・・1.5 cm (40g)
- ・ごぼう・・・10 cm (40g)
- ・干し椎茸・・・乾3g
- ・たけのこ・・・20g
- ・薄口しょうゆ・・・大さじ1
- ・塩・・・0.8g
- ・こしょう・・・0.04
- ・みつ葉・・・12g

<下準備>

- ・鍋に水600ml、削り節パック1袋を入れ、だしをとる。
- ・にんじん、大根、たけのこを千切り、みつ葉を2cm幅に切る。
- ・干し椎茸は、水で戻し、3mm幅に切っておく。

<作り方>

1. だしをとった鍋に豚もも細切肉を入れる。
2. 豚肉に火が通ったら、にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、椎茸の戻し汁、たけのこを入れる。
3. にんじん、大根がやわらかくなったら、薄口しょうゆ、塩、こしょうを入れる。
4. 最後にみつ葉を入れ、出来上がり。



さわにわんは、千切りで切った野菜と豚肉の入った汁物です。沢煮には、たくさんのという意味があります。