



しょくいく

食育だより



しょくいく だいごう
食育だより 第10号
ねんがつにち
2021年3月18日
ふくおかしょうがっこう
福岡小学校

6年生の卒業まで、あと1日となりました。今年度は給食にも、さまざまな変化があった1年でした。おかずの品目が減ったり、無言の給食時間となったりもしましたが、新型コロナウイルスで影響を受けた農業、水産業の方たちを応援するために、愛知県産の食材がたくさん使われた1年でした。また、クラスの友達と楽しく給食が食べられる日があるといいですね。

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した。すべてのメッセージを紹介することができなかったことを残念に思います。今回もいただいたメッセージの中からいくつか紹介させていただきます。

給食の焼きそばのレシピを教えてください。

焼きそば

<材料> (4人分)

- ・菜種油・・・小さじ1
- ・豚もも平切肉・・・110g
- ・きざみ生姜・・・小さじ1
- ・にんじん・・・1/3本 (65g)
- ・たまねぎ(小)・・・1個 (130g)
- ・ちくわ・・・2本
- ・焼きそばの素(粉末)・・・8g
- ・中華めん(蒸し)・・・2玉分
- ・キャベツ・・・1/4個 (220g)
- ・ウスターソース・・・大さじ2

<下準備>

- ・にんじんを千切りに、たまねぎを5mm幅にスライスする。
- ・キャベツを1cm幅の短冊切りにする。
- ・ちくわを5mm幅に切る。



<作り方>

1. フライパンに油をひき、豚もも平切肉、きざみ生姜を入れ、炒める。
2. 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れ、炒める。
3. にんじんとたまねぎがしんなりしたら、弱火にして、キャベツ、中華めんを入れ、ふたをする。
4. 蒸し焼きにしながらか、キャベツがしんなりしたら、焼きそばの素、ウスターソースを入れ、よくかき混ぜ、出来上がり。

<ちょっと一言>

給食の焼きそばは、インスタントラーメンに使われるような乾麺を使っています。給食センターでは、大量に作るため、乾麺を茹ですずに、キャベツで乾麺をサンドして、蒸し焼きにしながらか作っています。ご家庭では、再現しづらいですが、たっぷりのキャベツときざみ生姜を入れることがポイントです。

ひつまぶしのレシピを教えてください。

ひつまぶし

<材料> (4人分)

- ・うなぎの蒲焼き・・・160g
- ・中双糖・・・大さじ1/2
- A { ・みりん・・・大さじ1/2
- ・清酒・・・大さじ1
- ・たまりしょうゆ・・・大さじ1/2
- ・みつばち・・・10g

<下準備>

- ・みつばちを2cm幅に切る。
- ・うなぎの蒲焼きを1cm幅に切る。

<作り方>

1. 調味料Aを鍋に入れ、たれを煮る。
2. 沸騰した1にうなぎの蒲焼きを入れる。
3. 最後にみつばちを入れ、さっと混ぜて出来上がり。
ごはんの上に乗せたり、ごはんと一緒に食べましょう。

マンナンサラダのレシピをおしえてください。

マンナンサラダ

<材料> (4人分)

- ・ちぢみこんにやく・・・60g
- ・緑こんにやく・・・20g
- ・キャベツ・・・1枚 (60g)
- ・かに風味かまぼこ・・・20g
- ・ごま油・・・小さじ1/2
- ・野菜ドレッシング・・・適量

<下準備>

- ・キャベツを1cm幅に切る。

<作り方>

1. フライパンにごま油、ちぢみこんにやく、緑こんにやくを入れ、炒める。
2. キャベツ、かに風味かまぼこを入れ、さっと炒める。
3. キャベツが少ししんなりしたら、出来上がり。
4. 冷蔵庫で冷まし、食べる直前にドレッシングをかける。

マンナンサラダには、ちぢみこんにやくという薄いこんにやくを使っていますが、スーパーでは売っていないかもしれません。白いしらたきを使用すると、少し再現することができます。

とうふのオイスターソースのためのレシピをおしえてください。

とうふのオイスターソースのため

<材料> (4人分)

- ・豚ももひき肉・・・100g
- ・にんじん・・・80g
- ・たまねぎ(中)・・・220g
- ・きくらげ・・・乾4g
- ・たけのこ・・・20g
- ・豆腐・・・280g
- ・中華スープの素・・・大さじ1
- ・オイスターソース・・・大さじ1と1/2
- ・三温糖・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・清酒・・・大さじ1/2



<下準備>

- ・にんじんを千切り、たまねぎ、葉ねぎを5mm幅に切る。
- ・きくらげを水で戻し、千切りにする。

<作り方>

1. フライパンに豚ももひき肉を入れ、炒める。
2. 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れ、炒める。
3. 野菜がしんなりしたら、たけのこ、きくらげを入れる。
4. 調味料A、豆腐を入れ、ふたをする。
5. 豆腐が温まったら、豆腐がくずれないように全体をかき混ぜる。
6. 火を止めて、水溶き片栗粉を入れ、さっと混ぜる。
7. 最後に、ねぎ、ごま油を入れ、出来上がり。

かみかみ丼の具のレシピをおしえてください。

かみかみ丼の具

<材料> (4人分)

- ・豚もも細切肉・・・100g
- ・ごぼう・・・40g
- ・にんじん・・・1/5本 (30g)
- ・れんこん・・・40g
- ・エリンギ・・・30g
- ・味付けメンマ・・・35g
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・溶き水・・・小さじ2



<下準備>

- ・ごぼうをさがきにし、水に漬けておく。
- ・にんじんを千切り、れんこんを2mm幅にスライスする。エリンギを短冊切りにする。

<作り方>

1. フライパンにごま油、豚もも細切肉を入れ、炒める。
2. 豚肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマを入れる。
3. 野菜がしんなりしたら、調味料Aを入れ炒める。
4. 最後に、火を止め、水溶き片栗粉を入れ、よく混ぜ、全体に味がなじんだら出来上がり。

過去の給食レシピが知りたい方は、福岡小学校ホームページの健康教育、食育だよりに掲載しています。ぜひ見てください。1年間読んでくださり、ありがとうございました。

