

きゅうしよく あじ さいげん
給食の味おうちで再現できるかな？

しょうかい
なんちゃってレシピを紹介します！

なんちゃってレシピは、本式ではないけれど手軽においしく作れるレシピです。

がっこう きゅうこう きゅうしよく あ まえ 学校が休校なので給食がないのは当たり前。でもすこしさみしい。我が家ではほとんど毎日、給食ごはん。●ごはんと●汁物、●お肉か●お魚 料理と、●お野菜料理をくみあわせると栄養のバランスもよくなります。おうちの人が別の料理を作っている間に「私が、野菜を洗って切る！魚を焼く！」などワンランク上のお手伝いで、いつものおうちごはんプラス1できること間違いなし！協力してご飯の準備や後片付けをしてみてくださいね。

なんちゃって きりぼ だいこん にもん
●切干し大根の煮物

【ざいりょう】 5人分×2回分

●しめじ ●こまつなをフラスしました

●切り干し大根	50g	●さとう	大さじ2
●にんじん	2本 (小さめ)	しょうゆ	大さじ4
●油あげ	4枚	みりん	大さじ2
●あぶら	てきりょう	水	てきりょう
●かつお節	ひとつかみ		

【つくりかた】 →線のひいてある所は 上手に作るためのポイントです。

1. 切り干し大根をさっと洗って水につける。にんじんと油揚げは細く切る。
2. 鍋にあぶらをひいて、にんじんとしぼった切干し大根を炒める。
3. ひたひたに水を加え沸騰したら花かつおをひとつかみ入れて混ぜ、油揚げと

調味料を加えて中火から弱火で10分ほど煮込む。

●こまつなをくわえるならここ！その後2.3分煮る



花かつおをひとつかみ
大豆とひじきの磯煮を見てね↓



きゅうしよく きりぼだいこん あぶらあ ざいりょうつく わ や れいとう
給食の 切干大根は、にんじんと油揚げだけのシンプルな材料で作ります。我が家では、冷凍してあるしめじなどのきのこや小松菜などの青菜をくわえて作ります。彩も栄養のバランスもアップしますよ。
はな つか た てま
花かつおを使えばそのまま食べられて、だしをとる手間もはぶけます。

◆◇身体と心はあなたの食べたもので作られる！
栄養三色 赤●黄●緑● そろえて食べよう！

赤●のパワー 体を作るもとになる食べ物
→肉・魚・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・海に住む物

黄●のパワー 熱や力になる食べ物
→ごはん・パン・めん・さとう・あぶら

緑●のパワー 体の調子を整える食べ物
→野菜・くだものきのこ

栄養のバランス ●●●がととのいます

←●しめじをくわえるならここ

きゅうしよく はん しゅしよく しるもの しゅさい ふくさい
給食 ご飯 (主食・汁物・主菜・副菜)

ひんちゅって

大豆とひじきの磯煮

みず に だいず なま つか てがる つく 水 煮 大 豆 と 生 ひ じ き を 使 え ば 手 軽 に 作 る こ と が 可 能 な り ます 。 食 材 は 、 表 示 を 見 て 添 加 物 の 少 な い 物 を 選 ん び ます 。 た く さん 作 っ て 、 次 の 日 の 朝 ご は ん や 晚 ご は ん の お か ず 、 お 弁 当 に も 重 宝 し ます 。 我 が 家 で は 、 朝 、 夜 火 を 入 れ て な べ の ま ま 冷 蔵 庫 で 保 存 し て い ます 。 こ れ か ら の 季 節 、 食 中 毒 に は 注 意 し ま し ょ う 。

【ざいりょう】 5人分×4回分くらい

- 水煮大豆 2パック
- 生ひじき 300g
- にんじん 2本 (小さめ)
- 油あげ 4枚
- あぶら てきりょう
- かつお節 ひとつかみ
- しめじ こんにゃくを75gしました
- さとう 大さじ4
- しょうゆ 大さじ8
- みりん 大さじ4
- 水 てきりょう

【つくりかた】 → 線のひいてある所は 上手に作るためのポイントです。

- ひじきを水で洗いザルにあげる。にんじんと油揚げは細切りにする。
- 鍋にあぶらをひいて、にんじんとひじきを炒める。
- ひたひたに水を加え沸騰したら花かつおをひとつかみ入れて混ぜ、油揚げと調味料を加えて中火から弱火で15分ほど煮込む。

◆◇身体と心はあなたの食べたもので作られる！

栄養三色 赤● 黄● 緑● そろえて食べよう！

赤●のパワー 体を作るもとになる食べ物
→肉・魚・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・海に住む物

黄●のパワー 熱や力になる食べ物
→ごはん・パン・めん・さとう・あぶら

緑●のパワー 体の調子を整える食べ物
→野菜・くだもの・きのこ

← しめじとこんにゃくをくわえるならここで

栄養のバランス ●●● がととのいます

給食 ご飯 (主食・汁物・主菜・副菜)



●大豆とひじきの磯煮

●ふいふい大根(わかめ入り)

●あじのたつたあげ

●ごはん

●みそしる

