

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？

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

コーンスープ

【ざいりょう】 5人分×2回分

●肉やベーコン、ツナ缶を
フラスするとボリュームアップ！

●クリームコーン缶	1缶	●牛乳(豆乳)	クリームコーン缶2杯分
●にんじん	1本(小)	しお・こしょう	てきりょう
●玉ねぎ	1こ(中)	●あぶら	てきりょう
●しめじ	1株	水	クリームコーン缶2杯分
●粒コーン	50g	●こまつなをフラスしました	

きゅうしよく ぐ えいよう しなかず すく 給食のスープは具たくさんで栄養たっぷり！品数が少ないがちな朝ごはんやお昼ごはんにもピッタリです。野菜の苦手な子どもたちも喜んで食べてくれる味付けですのでぜひやってみてくださいね。我が家では、夜ご飯と朝ご飯、昼ご飯と夜ご飯など2回分の食事で食べられる量で作ります。

◆◇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

【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. にんじん、玉ねぎは適当な大きさに切り、しめじは石づきをとりほぐす。
2. 鍋にあぶらをひいて、1をしおこしょうして炒め、クリームコーン缶、缶2杯分の水を入れ野菜に火が通るまで木べらで混ぜて加熱する。
3. 火が通ったら缶2杯分の牛乳(豆乳)を加え、弱火で加熱し沸騰直前で火をとめる。

焼きめしとコーンスープのお昼ごはん→



玉ねぎ・にんじをきざんで我が家のミックスベジタブルを冷凍しておけば、ささっと料理が作れて便利です。



ごまやのりをフラスして栄養価アップ

●やきめし ●コーンスープ

みんなのちやうど

マールボ豆腐丼

給食のマールボ豆腐は、中華料理の調味料を使っています。テンメンジャンやトウバンジャンなどは我が家にはないので、我が家のみそとしょうゆで味付けをしています。(参考までに給食の調味料も載せています)手軽でおいしくできるので、作る時間がない夜ご飯にはよく登場します。栄養たっぷり朝ごはんにも食べやすい料理です。

【ざいりょう】 5人分×2回分くらい

- 木綿豆腐 2パック(800g位) みそ 大さじ4
- 豚ミンチ 200g しょうゆ 大さじ4
- にんじん 2本(小さめ) ●ごま油 大さじ3
- 玉ねぎ 2こ ●にんにく 2かけ
- しいたけ 1袋 ●片栗粉 大さじ2
- ニラ 1束 水 てきりょう

野菜とミンチは多めで作っています

●参考までに給食の調味料

- 八丁みそ 大さじ2
- トウバンジャン 小さじ0.5
- テンメンジャン 大さじ1
- かたくりこ 大さじ2
- こいくちしょうゆ 大さじ2
- 水 400cc

◆◇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

【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。

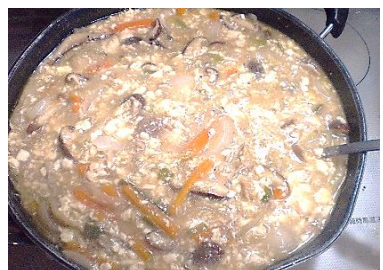
- 1.野菜を適当な大きさに切る。
- 2.鍋にごま油 大さじ1を熱してにんにくと豚ミンチを炒め玉ねぎとにんじん、しいたけを加えて炒める。
- 3.水をひたひたまで入れて加熱し、沸騰したら片栗粉以外の調味料で味付けし、残っているごま油を加えて味見をする。(味が足りない場合はここでくわえる)
- 4.火が通ったらニラを加えて加熱し、沸騰して2分くらいで同量の水でといた片栗粉を混ぜながら加えて、2分くらい沸騰させたらできあがり。

●こまつなともやしのじゃこ炒め

マールボ豆腐を煮ている間に作れます



- | 材料 | 作り方 |
|-----------|------------|
| こまつな 1たば | 野菜を洗って、小松 |
| もやし 2ふくろ | 菜をザクザク切り、全 |
| コーン 30g | 部一緒に炒める。 |
| じゃこ 適量 | |
| 塩・コショウ・ごま | |



●マールボ豆腐 ●ごはん

●こまつなともやしのじゃこ炒め

不足しがちなカルシウムがとれておすすめです。