

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 あかうお さいきょう や

# 赤魚の西京焼き

★さけ、さわら、さば、たらなど  
いろいろな魚でできます

【ざいりょう】 5人分

- 赤魚 5きれ
- 片栗粉 てきりょう
- 塩こうじ 30g (大さじ2)
- あぶら 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。

1. 冷凍の赤魚は、ビニール袋に入れて水を入れ、表面の水がとれたら水をすてる。
2. 水が切れたら塩こうじを加えて全体に行きわたるように袋の中で魚を動かす。
3. 30分くらい置いたら袋の中に出てきた水分をすてて、片栗粉を入れ魚にまぶしフライパンに油をひいて弱火から中火でふたをして焼く。(焦げやすいので注意)

30分おいている間に何度かひっくりかえすとgood!  
出てきた水分はすてる



れいとう う 冷凍で売られていることの多い赤魚。給食では西京焼きで登場します。西京焼きは白みそにつけこんでありますが、このレシピは、塩こうじで作ります。魚は体にいい栄養がたっぷりあります。おうちでも作ってみてくださいね。

◆◇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  
給食 ご飯 (主食・汁物・主菜・副菜)

●だいこんとれんこんのきんぴら  
●あかうおのさいきょうやき  
●ごはん  
●けんちんじる

なんちゃって

# さばのヤンニョムカンジャンかけ

ヤンニョムカンジャンかけは、<sup>かんこくりょうり</sup>韓国料理です。ヤンニョムは、<sup>さかな にがて</sup>魚の苦手な子どもたちでも食べやすいと好評です。<sup>こうひょう</sup>韓国で

★さわら(さごし)、いわし、あじ、いかなど  
いろいろな魚で作れます。

は薬念と漢字で書き、<sup>しょくくすり</sup>食は薬になるという考え方で、<sup>かんが かつ</sup>にんにくやしょうが、<sup>しょくざい ちょうみりょう</sup>ごまなどの食材と調味料をあわせて使います。  
給食では薬味野菜と調味料で作りますが、<sup>わ や や にく</sup>我が家では焼き肉のたれで味付けしています。

【ざいりょう】 5人分

- さば 5きれ
  - 片栗粉 てきりょう
  - あぶら てきりょう
- 焼き肉のたれ 50g (大さじ3)

【つくりかた】 → <sup>せん</sup>線のひいてある所は <sup>ところ</sup>上手に作るためのポイントです。

1. さばをビニール袋に入れて片栗粉をつける。

(<sup>れいとう ばあい</sup>冷凍の場合は赤魚と同じように水で表面の水をとる)

2. フライパンに油をひいて中火でふたをして焼く。

3. 両面が焼けたら、焼き肉のたれを回し入れフライパンをゆすって

<sup>ぜんたい</sup>全体にいきわたらせながら両面を焼く。(焦げやすいので注意！1~2分くらい)

◆◇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 <sup>あか からだ つく</sup> 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 <sup>き ねつ ちから た</sup> 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 <sup>みどり からだ ちょうし ととの た</sup> 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

<sup>きゅうしょく</sup>給食 <sup>はん</sup>ご飯 (主食・汁物・主菜・副菜)



● きしだいにん



● さばのヤンニョムカンジャン

● ごはん

● にらともやしのスープ