給食だより

～おうちの人といっしょに読みましょう～

令和6年度 夏休み号

三田市立清水山給食センター
三田市立ゆりのき台給食センター

料理にチャレンジしてみよう！
あとかたづけも忘れずに

三田市 学校給食

三田市のホームページでは、給食だより(カラー版) を掲載しています。ぜひ、チェックして下さいね。

ぎょうざの皮で やさいピザ

<材料>

ぎょうざの皮	枚数分
すきな夏野菜	適量
ケチャップ	適量
チーズ	おこのみ
油	少々

◆作り方◆

<準備>夏野菜はうすく切っておく

① ぎょうざの皮にケチャップをぬる

② ①に夏野菜をトッピングする
(おこのみでチーズをかけるとおいしいです)

③ フライパンやホットプレートに少し油をひくか、又はクッキングシートに②を並べてふたをして約3分ほど焼く

おすすめ 夏やさい

トマト ピーマン オクラ とうもろこし 枝豆

いろいろな野菜で、オリジナルピザをつくろう！

レシピの電子レンジは500～600wです。
使うレンジによって時間は調整下さい。
※必ず電子レンジ対応の耐熱容器を使用下さい。

チーズせんべい

<材料>

ピザ用チーズ	大さじ6
あおさ粉	少々

ちりめんじゃこや ごまをのせると さらにカルシウムがアップ！

◆作り方◆

① クッキングシートにチーズを大さじ1ずつ間隔をあけて円になるようにのせ、上にあおさ粉をふる

② ラップをかけずにシートごとレンジに入れ、3分加熱する

③ チーズがとけて表面がふつふつしたらシートごと取り出す

④ 2分ほどおき、チーズが固まったら完成

Let's Cooking!

チョコ蒸しケーキ

<材料>200mlマグカップ1個

★ホットケーキミックス	大さじ4
★さとう	大さじ1
★ココアパウダー	大さじ1
★サラダ油	小さじ1/2
牛乳又は豆乳	大さじ3
板チョコレート	2かけ

バナナやナッツ類ものせて アレンジしてみよう！

◆作り方◆

ふわふわのできたてをたべよう

<準備>型は紙コップなどでも◎

※粉が底にたまるので、お箸でよく混ぜる

① 型に★印を上から書いてある順に入れ、牛乳を加えてよく混ぜる

② ①にチョコレートを埋め込み、ラップをかけずにレンジで50秒～1分加熱する　※冷めるとかたくなります

旬の生の果物や缶詰、ジュースを使って作ろう！ 2種のフルーツゼリー

<材料>

みかん缶	1缶
白桃缶	1缶
さくらんぼ	5粒
粉寒天	2g
さとう	大さじ3～4
水	250ml
レモン汁	大さじ1

◆作り方◆

<準備>缶詰の汁気はきっておく

① 耐熱容器に水250mlを入れ、粉寒天をふり入れて、さとうを加えてよく混ぜる

② ラップをかけてレンジで4分30秒加熱する

③ 粗熱がとれたらレモン汁を加えて混ぜる

④ ③にフルーツをならべて冷蔵庫で冷やし固める(カップにいれても◎)

<材料>

100%果物ジュース	200ml
さとう	大さじ2
粉寒天	2g
水	50ml

◆作り方◆

<準備>ジュースは室温にもどしておく

① 耐熱容器に水を入れ、粉寒天をふり入れて、さとうを加えてよく混ぜる

② ラップをかけてレンジで4分30秒加熱する

③ 粗熱がとれたらジュースを加えて混ぜる

④ 冷蔵庫で冷やし固める

果物を食べよう！

果物は水分がたっぷりで、さわやかな甘みは体のつかれをいやしてくれます。
そのまま味わったり、ゼリーやジャムにしておやつなどにも取り入れましょう。

シュワっとフルーツポンチ

<材料>

サイダー(加糖)	1本(500ml)
すきな果物	適量

＊すいか ＊パイナップル
＊ぶどう ＊メロンなど

すいかやメロン(1玉)を半分に切り、中身をスプーンでくり抜いて器にすると大人数で楽しめます。

◆作り方◆

<準備>果物は食べやすい大きさに用意する

① 器に果物とサイダーを入れると完成

★100%果物ジュースのゼリーを加えるのもおすすめです。

手作りジャム

<材料>

キウイフルーツ	2個(200g)
さとう	80g

夏が旬の果物「ブルーベリー」もおすすめです。

ミニトマトもおいしく作れるよ

ヨーグルトやクラッカーにのせて食べよう。

◆作り方◆

<準備>キウイは皮をむいて約6ミリ幅のいちょう切りにする

① 耐熱ボウルにキウイとさとうを入れて混ぜ、ラップをしてレンジで4分加熱する

② 取り出して軽く混ぜ、再び4分加熱する

③ 冷めたら冷蔵庫に入れて冷やす

火を使わない簡単レシピを紹介します

※電子レンジから容器を取り出す時や、ラップをとる際は
とても熱くなっています。鍋つかみやハンカチを使ってやけどに注意しましょう。

レンジでオムライス

ミックスベジタブルやベーコンを
入れても手軽でおいしいよ！

<材料>	1人分
ごはん	お茶わん1杯
ツナ	1/2缶
ピーマン	1/2個
ケチャップ	大さじ1~2
塩こしょう	少々
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1/2

◆作り方◆

〈準備〉1.ごはんは温かいものを用意する
2.ボウルに卵を割り、マヨネーズを加えて混ぜておく

① ココット型の耐熱皿にごはんを入れ、ケチャップ、ツナ、小さくちぎったピーマン、塩こしょうをして混ぜ合わせ、ごはんを平らにする
② ①に割りほぐした卵を流し入れ、ラップをし、600wで2分加熱する（卵が固まっていない場合は追加で10~20秒加熱）

レンジで焼きうどん

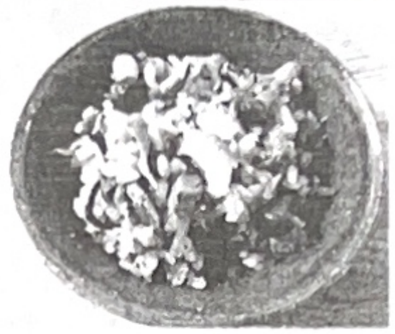
<材料>	1人分
うどん（ゆで）	1玉
ベーコン	5枚
キャベツ	葉1枚
にんじん	約3センチ
ピーマン	1個
★しょうゆ	小さじ3
★塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1
かつお節	1袋

◆作り方◆

〈準備〉にんじんとピーマンを細切りに、ベーコンは幅3センチに切る

① 耐熱皿にうどんをのせ、手でちぎったキャベツ、にんじん、ピーマン、ベーコンの順にのせ、★印の調味料を全体にかける
② ふんわりとラップをし、600wで4分加熱する
③ ごま油を加えて全体を混ぜ、仕上げにかつお節をふる

さばの炊き込みごはん



<材料>	2合分
米	2合
さば（水煮缶）	1缶
油揚げ	1枚
にんじん	1/4本
しめじ	1/2パック
乾燥ひじき	大さじ2
★しょうゆ	大さじ2強
★みりん	大さじ2
★塩	小さじ1/2

◆作り方◆

〈準備〉1.米を洗い、2合目盛りの2ミリ下に水を合わせる
2.にんじん、油揚げは幅1センチの短冊切りにする
3.しめじは石づきをとり、ひじきは軽く水で洗っておく

① 浸漬させた米に材料をいれる（さば缶の水気も入れる）
② ★印の調味料を加え、軽く混ぜてから炊く

いかのトマト煮

<材料>	2~3人分
いか（短冊冷凍）	200g
トマト	2個
ベーコン	1パック
玉ねぎ	1/2個
にんにくチューブ	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/2
さとう	小さじ1
こしょう＊仕上げにパセリ	少々

◆作り方◆

〈準備〉トマトはざく切り。玉ねぎは薄切り。ベーコンは幅1センチに切る。

① 耐熱ボウルに材料と調味料をすべて入れて軽くまぜ、（いかがなるべく下になるように）
表面を平らにならしてふんわりラップをかける
② 600wで6分加熱し、一度取り出して全体を混ぜる

アレンジしよう！

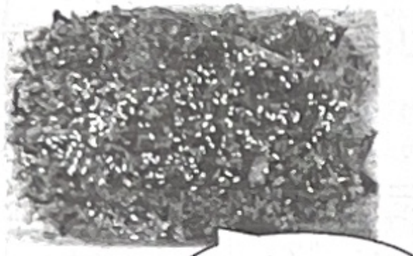
冷製パスタ

◆いかのトマト煮を冷蔵庫で冷まし、ゆでたパスタやそうめんとからめる

冷やしそうめん

トッピングに青じそやとうもろこしもおすすめです。

チャプチェ



すりごまをふると
香りがよくなります

<材料>	1~2人分
ぶたひき肉	50g
緑豆春雨	20g
ニラ又はねぎ	1本
☆みそ	小さじ1~2
☆テンメンジャン	小さじ1
☆しょうゆ	小さじ1
☆さとう	小さじ1/2
☆ごま油	小さじ1
☆トウバンジャン	小さじ1
水	50ml

◆作り方◆

① 耐熱容器にぶたひき肉と☆印をよく混ぜ合わせ、ニラも小さく切って入れ、（キッチンばさみでも）水も加え、ラップをしてレンジで600wで3分加熱する
② 加熱したひき肉をほぐし、（※肉に火が通っているかチェック）さっとぬらした春雨を入れて混ぜ、レンジで2分加熱する

うす切りにした
にんじんや
玉ねぎをいれても◎

アレンジしよう！

坦々そうめん

◆材料の春雨を入れず、みそを小さじ2~3、水又は豆乳を150ml加えて加熱し、ゆでたそうめんを入れる

食材をチェックして作ってみよう！

ピーマンのごま和え

食材（ごま・調味料は家にあるかな？）

□ ピーマン
□ かにかまぼこ

<材料>	2人分
ピーマン	2個
かにかまぼこ	2本
☆いりごま	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ1
☆さとう	小さじ1

◆作り方◆

① 耐熱皿に細切りにしたピーマン（手で割いてもよい）を入れてラップをし、600wで1分30秒加熱する
② ☆印を加え、かにかまをほぐして和える

きゅうりのナムル

食材（ごま・調味料は家にあるかな？）

□ きゅうり

<材料>	2人分
きゅうり	2本
☆ぽん酢	小さじ2
☆ごま油	小さじ1
☆いりごま	少々

◆作り方◆

① きゅうりを袋に入れてめんぼうで粗めにたたく
② ①に☆印を加えて軽くもむ