

幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～

5月臨時号2

令和2年5月8日
渋谷区立幡代小学校
校長 奈良 佳津志
栄養教諭 渡邊 麻季



先の5月臨時号に加えて、今回は料理の幅を簡単に広げることのできる方法をご紹介します。「もう知ってる」という方は、[おうちで幡代小給食レシピ](#)を是非、お試しください。

<単品野菜の活用>

○加熱処理後、冷蔵(冷凍)し、手軽にプラス

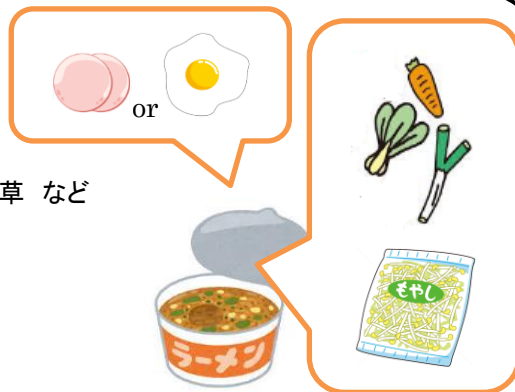
食べやすい大きさにし、電子レンジや鍋でゆで、冷まして冷蔵庫へ。

ブロッコリー、にんじん、オクラ、チンゲン菜、もやし、小松菜、ほうれん草 など

例) インスタント食品に、野菜をトッピング(たんぱく質も)

冷凍ドリアに、上記の野菜をサラダにしプラス1皿

具の少ないみそ汁にプラス



○冷凍食材(国産のほうれん草、かぼちゃなど)、キムチ、乾物(わかめなど)の利用

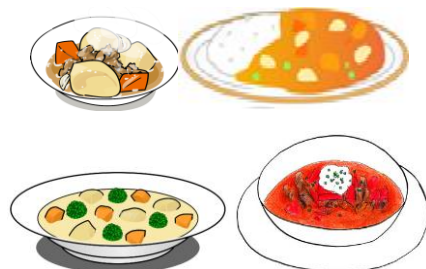
*ねぎなどは小口切り、しょうがはせん切りなどにし、ラップに包むなど、小分けにしておくとうりやすいです。

<途中まで共通仕込み>

○味付けを変える、料理を変えるなどでバリエーション

① 人参・じゃがいも・たまねぎをシチュー切りにしておく・・・A

ベース	追加する調味料	完成の料理
A	しょうゆ・酒・みりん	肉じゃが
A	カレールー	カレー(ポーク・チキン)
A	シチュールー	シチュー(ポーク・チキン)
A	トマトケチャップ・ピューレ	トマトシチュー



② 人参・たまねぎをみじん切りにし、ひき肉と炒めておく(*小分けにして冷凍も可)・・・B

ベース	追加する食品	完成の料理
B	ごはん・卵	チャーハン
B	卵	オムレツ
B	じゃがいも	コロッケ
B	ぎょうざの皮	変わりぎょうざ



「おうちで幡代小給食レシピ」は、別サイトになります。

- ・おうちで幡代小給食レシピ(主食)
- ・おうちで幡代小給食レシピ(主菜)
- ・おうちで幡代小給食レシピ(副菜・汁物)
- ・おうちで幡代小給食レシピ(デザート)

子供たちの「レシピちょーだい」の声から抜粋しました

と分かれています。

