

レシピ3 簡単ワンタンスープ

【材料】(4人分)
油…4g(小さじ1)

豚肉…80g
酒…2g(小さじ1/2)

にんじん…40g
干し椎茸…2g
白菜…80g
もやし…80g
鶏がらスープ…500ml
酒…2g(小さじ1/2)
塩…3g(小さじ1/2)
こしょう…少々
しょうゆ…6g(小さじ1)
ごま油…少々
ねぎ…40g
ワンタンの皮…30g

【作り方】

- ① 豚肉は、食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ② にんじん・白菜・ワンタンの皮は短冊切り、椎茸は水で戻してスライス、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒める。火が通ったら、にんじん、しいたけ、白菜の順で炒める。
- ④ スープ、酒を加え、ひと煮立ちしたら、もやしを加え、塩、こしょう、しょうゆで味を調える。
- ⑤ ねぎ・ワンタンの皮を加え、仕上げにごま油を入れ、出来上がり。

包まなくても、ツル
っとしたワンタンの
皮がおいしいです♪

あんこやきな粉をかけ
ても、フルーツ缶とサ
イダーでポンチにして
もいいですね。



レシピ4 磯和え

【材料】(4人分)

ほうれん草…60g(1/4束)
キャベツ…150g(1/4個)
刻みのり…2g
しょうゆ…12g(小さじ2)
ごま油…少々

【作り方】

- ① ほうれん草は3cm長さ、キャベツは短冊切りにする。
- ② 野菜は、茹でて水冷し、水気をしぼっておく。
- ③ ②の野菜にしょうゆ、ごま油を混ぜ、さらに刻みのりを加えて和えて、出来上がり。

レシピ5 チーズ蒸しパン

【材料】(アルミカップ6個分)

薄力粉…150g B.P…6g
上白糖…48g 牛乳…150g
油…6g チーズ…40g

【作り方】

- ① 粉類はふるっておく。チーズは、0.5cm角に切る。
- ② ボールに砂糖、牛乳、油を入れ混ぜる。粉類を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、チーズを加え、混ぜる。
- ③ アルミカップに流し、蒸し器で15分程度蒸す。

【材料】(団子12個分)

白玉粉…60g 絹ごし豆腐…60g

レシピ6 豆腐白玉

【作り方】

- ① 白玉粉に、豆腐を加え、よく練る。
- ② 食べやすい大きさに丸め、茹でる。
- ③ 水冷し、水気をきる。

給食レシピ紹介

給食用のレシピです。調味料などは、おうちで少し加減しながら作ってみてください。

分散登校が始まりましたが、ご家庭で過ごす時間もまだまだ多いですね。生活リズムがくずれやすいかと思いますが、1日3食しっかり食べて毎日元気に過ごしてほしいと思います。今月は、ご家庭で作れる給食レシピを紹介します。登校日でない日も、給食の味をおうちで作ってみてください。



【材料】(米2合分)

- 米…2合
- カレー粉…少々
- バター…5g(大さじ1/2)
- 塩…小さじ1/3
- 水…適量

- 油…小さじ1/2
- 玉ねぎ…100g(1/2個)
- にんじん…50g(1/3本)
- マッシュルーム…25g
- ピーマン…20g(1/2個)
- ホールコーン…50g
- ツナ…100g
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…少々
- カレー粉…小さじ1/2
- ケチャップ…小さじ1

レシピ1 ツナカレーピラフ

【作り方】

- ① 米は、洗って30分ほど浸水させたら、カレー粉・バター・塩を加え、炊く。
- ② 玉ねぎ・にんじん・ピーマンは角切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、ツナ、玉ねぎを炒める。さらに、カレー粉、にんじんを加え、火が通ったら、マッシュルーム、ピーマン、コーンを加え、塩、こしょう、ケチャップで味を整える。
- ④ 炊き上がったごはん、③の具を混ぜ込んで、出来上がり。

レシピ2 こぎつねごはん

【材料】(米2合分)

- 米…2合
- しょうゆ…3g(小さじ1/2)
- 水…適量

- 油…小さじ1
- ひき肉…50g
- にんじん…50g(1/3本)
- 油揚げ…65g(2枚)
- 酒…5g(小さじ1)
- 砂糖…10g(大さじ1)
- 塩…少々
- しょうゆ…15g(小さじ2)
- 出し汁…15g(大さじ1)

【作り方】

- ① 米は、洗って30分ほど浸水させたら、しょうゆを加え、炊く。
- ② にんじん、油揚げは、せん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、ひき肉、にんじんを炒める。油揚げを加え、だし汁と調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 炊き上がったごはん、③の具を混ぜ込んで、出来上がり。

グリーンピース…15g

混ぜごはんは、おにぎりにしたり、型抜きしたりするといつもと違う雰囲気を楽しめますね