



おすすめ給食レシピ集～大人気メニュー編～

日光市立今市第二小学校

コロナウイルスによる臨時休校の延長や外出の自粛により、家の中で食事をする機会が増えていると思います。そこで、一部ですが給食で提供しているレシピをご紹介します。ぜひ御活用いただけるとうれしいです。また、簡単に作ることができるレシピもありますので、お子さんと一緒に作ってみてください。



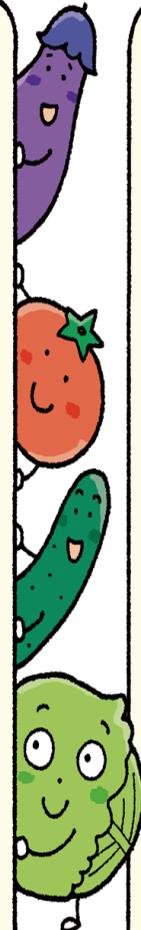
①とりにくのレモンソースあえ

材料(4人分)

- ・鶏むね切り身(鶏ももでも可)…50g×4枚 ・片栗粉…15g(小さじ5)
- ・揚げ油…適量
- 【下味】★おろしにんにく・おろし生姜…各5g(小さじ1:チューブ10cm)
- ★酒…10g(小さじ2) ★塩…1g(小さじ1/6)
- 【ソース】☆砂糖…12g(小さじ4) ☆レモン果汁…12g(小さじ2と1/2)
- ☆醤油…12g(小さじ2) ☆水…12g(小さじ2と1/2)

作り方

- ① ビニール袋に★の調味料を合わせ、鶏肉を入れて揉み込む。冷蔵庫に30分ほど置き、下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして、180℃に熱した揚げ油でから揚げにする。
- ③ ☆の調味料を鍋でひと煮立ちさせる。
- ④ ②のから揚げに③のソースを絡めて出来上がり。



②ハムだいこんサラダ

材料(4人分)

- ・サラダ用ロースハム(短冊切りまたはいちちょう切り)…40g
- ・大根(千切り)…120g ・きゅうり(輪切り)…40g
- ・玉ねぎ(半分に切り、横に半分入れてから薄くスライス)…30g
- ・ブロッコリー(小房に分ける)…60g
- 【ドレッシング】☆フレンチドレッシング(白)…25g(小さじ4)
- ☆レモンドレッシング…12g(小さじ2)
- ☆レモン果汁…5g(小さじ1)
- ☆こしょう…お好みで少々

作り方

- ① 野菜をそれぞれ茹でて水冷し、ぎゅっと水気を絞る。(食中毒防止のため、給食ではブロッコリー以外も全て茹でていますが、ご家庭ではお好みに合わせて茹でてください。)
 - ※ブロッコリーは水にくぐらせて耐熱容器に入れ、軽くラップをしてから電子レンジ600Wで2～3分加熱、玉ねぎは切ってから5分ほど水にさらすだけでも時短になりますよ。大根、きゅうりは生でもOK!
- ② ☆の調味料をボールに混ぜ合わせ特製ドレッシングを作る。
- ③ ②に①の野菜とハムを入れてよくドレッシングと和えて出来上がり。

※大量調理での分量のため、調味量は御家庭で調節してください。

③ミネストローネスープ

材料(4人分)

- ・油…4g(小さじ1) ・おろしにんにく…4g(小さじ1弱)
- ・ベーコン(色紙切り)…30g ・人参(さいの目)…50g
- ・じゃがいも(さいの目)…120g ・玉ねぎ(さいの目)…100g
- ・マカロニシェル…30g ・ビーンズミックス…40g
- ・ダイストマト缶…60g ・ケチャップ…65g(大さじ4と小さじ1)
- ・粉チーズ…15g(大さじ2と1/2) ・コショウ…少々
- ・コンソメ…2.5g(固形1/2個または顆粒小さじ1弱)
- ・水…300g ・乾燥パセリ…お好みで

作り方

- ① 油でにんにく、ベーコンを炒め、1cm角のさいの目に切った人参、じゃがいも、玉ねぎを加えて更に炒める。
- ② 油が食材になじんできたら水を加える。沸騰してきたら弱火にし、粉チーズをふるいにかけて加え、よく溶かし、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③ ダイストマト、ビーンズミックス、水で軽く洗ったマカロニを加えて、沸騰したら弱火でマカロニに少し芯が残るくらいまで煮込む。
- ④ ケチャップ、コンソメを加えて、全体にとろみがつくまで煮込み、コショウで味を調える。
- ⑤ 最後にパセリを散らして出来上がり。

※給食のミネストローネは、とろみを付けるために、マカロニは下茹でせず、水で洗ってそのまま加えています。

※細かく切ったキャベツを入れて煮てもおいしいです。

④いろいろあげぱん

材料(4人分)

- ・コッペパン(市販のもの)…4本 ・揚げ油…適量
- 【ココア揚げパンの粉】★ミルクココア…16g(大さじ2と1/2)
★グラニュー糖…16g(小さじ4)
- 【きなこ揚げパンの粉】★きなこ…18g(大さじ2と1/2)
★グラニュー糖…16g(小さじ4)
★塩…お好みでほんの少し
- 【ミルク揚げパンの粉】★ホイップクリームの粉…16g(大さじ2と1/2)
★スキムミルク…12g(大さじ2)
★グラニュー糖…12g(大さじ1)

作り方

- ① コッペパンを175℃に熱した油で、裏表10秒ずつ揚げる。
- ② 食べたい種類の粉をバットに混ぜ合わせ、揚げたてのコッペパンに塗って出来上がり。

