

4月 給食レシピ

旬の食材を使用した給食レシピを紹介します♪ ご家庭の食事の参考にどうぞ～



なかみ汁



【材料 5人分】

ゆでる

| | |
|---------|-------|
| ・豚なかみ | 200 g |
| ・料理酒 | 大さじ3 |
| ・豚もも肉 | 100 g |
| ・干ししいたけ | 10 g |
| ・イナムドゥチ | 100 g |
| こんにゃく | |
| ・ねぎ | 10 g |
| ・生姜 | 5 g |
| ・塩 | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・かつお節 | 45 g |



なかみ汁は、沖縄の祝料理の代表です。給食でも、子ども達に人気なメニューの一つです

【作り方】

- ①豚なかみは、料理酒を入れた鍋に入れて茹で、ゆでた中身は粗熱を取りながら洗う。※中身の臭みがなくなるまで①の工程をする(約2～3回)
- ②豚肉は短冊切りにする
- ③こんにゃくは、ボイルして冷ましておく
- ④干ししいたけは、水戻しする
- ⑤生姜はおろす
- ⑥かつお節で、かつおだしを300cc程度とり、豚なかみと豚肉を加え、柔らかくなるまで煮たら、しいたけ、こんにゃくを加え、塩、しょうゆで味をつける。
- ⑦最後に、ねぎ、生姜を加える



人参ごはん



【米2合分 約5人分】

☆

| | |
|-------|----------|
| ・米 | 2合 |
| ・押し麦 | 15 g |
| ・鶏むね肉 | 60 g |
| ・人参 | 1本 |
| ・生姜 | 3 g |
| ・ごぼう | 30 g |
| ・かまぼこ | 20 g |
| ・ねぎ | 15 g |
| ・油揚げ | 1枚 |
| ・かつお節 | 15 g |
| ・しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| ・みりん | 大さじ1と1/2 |
| ・料理酒 | 大さじ1と1/2 |
| ・塩 | 小さじ1 |
| ・白ごま | 大さじ1 |

【作り方】

- ①米は洗い、押し麦と一緒に浸漬する
- ②人参は粗みじん切りにする
- ③生姜、ごぼうは細い千切りにする
- ④かまぼこ、ねぎは食べやすい大きさに切る
- ⑤かつお節で400ccのだしをとる
- ⑥鶏肉は、食べやすい大きさに切っておく
- ⑦炊飯器に、①を入れ、☆の調味料を入れる。
- ⑧⑦に、炊飯器の目盛りで2合のところまで⑤のだし汁を加える。
- ⑨⑧に、鶏肉、ごぼう、人参、生姜、かまぼこを入れて炊く
- ⑩⑨が炊き上がったたら、ねぎを加えて混ぜる。



春が旬の「津堅人参」で作ると、さらに美味しく仕上がります。人参きらいなお子様も食べやすい味つけなので、ぜひご家庭でも作ってみてはいかがですか(*^-^*)

