



# お家で給食レシピ



(困ったときのプラス一品)

こんにちは、学校栄養職員の渡邊です。  
いつものお家ごはん、プラス一品はいかがでしょう？  
野菜を少しプラスできる簡単給食レシピ♪  
「ごますあえ」・「即席漬」・「からししょうゆあえ」を紹介します。  
お家でチャレンジするときは、にんじんを足してみてもいいと思いますよ。  
ぜひ、お子様と一緒に作ってみてください。

※分量は、児童の分量なので1人分は少なめになっています。

## ☆No.2 【 ごますあえ 】

★材料名	★分量 (5人分)
・もやし	200g
・きゅうり	40g
・すりごま (白)	15g (大さじ2弱)
・◆しょうゆ	7.5g (小さじ1強)
・◆砂糖 (上白)	7.5g (大さじ1弱)
・◆酢	9g (小さじ2弱)
・◆塩	0.5g (少々)

※塩の量はお好みで調節してください。  
※すりごま (白) は、炒りごま (白) を  
炒ってすって使用しても可



## 【 作り方 】

- ① ◆を全て小鍋に合わせ、一度煮立てて、砂糖が溶けたら火を止める。  
常温になるまで冷ましておく。
- ② きゅうり (2mm輪) を切ってさっとゆでる。
- ③ もやしをゆでる。
- ④ 野菜の水を切り、甘酢・ごまを入れてあえる。

☆No.3 【 即席漬 】

★材料名

- ・キャベツ
- ・きゅうり
- ・しょうゆ
- ・塩

★分量 (5人分)

- 150g
- 50g
- 5g (小さじ1弱)
- 1g (ひとつまみ)



【 作り方 】

- ① キャベツ (短冊)・きゅうり (2mm輪) を切る。
- ② 野菜に食塩を振り、10分ほどしたら野菜の水をかるくしぼる。
- ③ 調味料をあえる。

※学校給食では、野菜を加熱処理 (ゆでる) して、水冷し調味料とあえています。

☆No.4 【 からししょうゆあえ 】

★材料名

- ・もやし
- ・こまつな
- ・◆しょうゆ
- ・◆からし
- ・塩

★分量 (5人分)

- 200g
- 45g
- 8g (小さじ1強)
- 0.2g (少々)
- 0.5g (少々)



※からし・塩の量はお好みで調節してください。

【 作り方 】

- ① もやしをゆでる。
- ② こまつな (2cm幅) を切り、ゆでる。
- ③ ◆を合わせ、からししょうゆをつくる。
- ④ 野菜の水をきり、塩をふり、からししょうゆをあえる。