



お家で給食レシピ



こんにちは、子どもたちに会える日を心待ちにしている学校栄養職員の渡邊です。
徐々にではありますが、来週から学校が再開になりますね。

しかし、残念なことに給食はまだ再開されず、7月に再開予定となっております。
給食が再開されるまでは、お家で給食レシピをお届けしますので、ぜひ子どもたちと
チャレンジしてみてください。

今回は、学校給食の中でも「おかわりー」の声が飛び交い、子どもたちに大人気の
「麻婆豆腐」と「ポークカレー」を紹介します。

☆No.7 【 麻婆豆腐 】

★材料名

- ・木綿豆腐
- ・豚ひき肉
- ・乾燥大豆（粒状）
- ・にんじん
- ・白ねぎ
- ・しょうが
- ・にんにく
- ・米油
- ・◆トマトケチャップ
- ・◆しょうゆ
- ・◆砂糖（上白）
- ・◆みそ
- ・◆甜麺醤
- ・豆板醤
- ・ごま油
- ・片栗粉
- ・水

★分量（4人分）

- 400～600g（約1丁半）
- 100g
- 15g
- 100g（約大1/2本）
- 90g（約1/2本）
- 6.5g（約ひとかけの1/2）
- 0.6g
- 3.5g（小さじ1弱）
- 10g（小さじ2）
- 20g（大さじ1強）
- 6g（小さじ2）
- 30g（大さじ2弱）
- 5g（小さじ1）
- 1.5g（小さじ1/3）
- 2.5g（小さじ1/2強）
- 10g（大さじ1強）
- 100g（1/2カップ）



※お好みで辛さを調節してください。

※乾燥大豆や甜麺醤があれば入れてください。

【 作り方 】

- ① 乾燥大豆をもどす。
- ② 豆腐を1cmの角切りにする。
- ③ にんじん・しょうが・にんにくをみじん切り、白ねぎを小口切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、豆板醤・白ねぎを炒める。
- ⑤ 豚肉・乾燥大豆を炒め、色が変わったら、にんじんを入れて炒める。
- ⑥ 分量の水と◆の調味料を入れて、煮立ったら豆腐を入れて煮込む。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。

麻婆豆腐は麻婆丼や麻婆茄子にアレンジしても美味しいですよ。

休校中に会った子どもたちに学校給食で食べたことのある好きなメニューの聞き取り調査をした結果、2年生から6年生の学年全ての学年で「麻婆豆腐」と「カレー」がランクインしました。

その他は、あげパン、スパゲティー、からあげ、チリコンカーン、ハンバーグ、エビフライ、ししゃもフライ、メロン、ミックスフルーツ、みかん、冷凍パイナップルなどなど・・・

聞けば聞くほど、色々な給食のメニューが出てきました♪
お家で給食レシピをもとに素敵なアレンジをお試しくださいね。



☆No.8 【 ポークカレー 】

★材料名	★分量（4人分）
・豚肉	125g
・じゃがいも	250g（約 中3個）
・たまねぎ	300g（約 中2個）
・にんじん	100g（約 大1/2本）
・しょうが	1.5g（約ひとかけの1/3）
・にんにく	0.5g
・米油	3.5g（小さじ1弱）
◆小麦粉	40g（大さじ4強）
◆マーガリン	35g
◆カレー粉	5g（小さじ2強）
・トマトケチャップ	10g（小さじ2）
・中濃ソース	15g（大さじ1弱）
・しょうゆ	15g（大さじ1弱）
・食塩	5g（小さじ1弱）
・水	400～500g

※カレー粉や水の量はお好みで調節してください。
※市販のルーを使用する場合は、調味料は不要です。



【 作り方 】

- ① じゃがいも・たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンでマーガリン（バターでも可）を溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。とろりとした状態になるまで、20分くらい炒め、カレー粉を2/3入れて炒める。（カレー粉は1/3くらい残しておく。）
- ③ 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、玉ねぎを入れてよく炒める。豚肉と残りのカレー粉・食塩を入れて炒める。
- ④ にんじん・じゃがいもを入れて、水を入れて煮込む。
- ⑤ ケチャップ・ソース・しょうゆを入れ、カレールーを入れて弱火で煮込む。