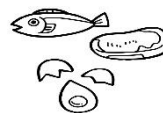




# 作ってみよう給食メニュー



食育月間です。「まごはやさしい」食材で作ってみましょう。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
まめ類	雑穀類	海藻類	やさい類	さかな類	きのこ類	いも類

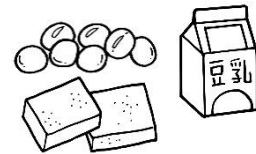
和食によく使われる食材です



主菜	料理名	さばのみそ煮	
		作り方	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>しょうがは皮をむきせん切りにする。</li> <li>さばの切り身に熱湯をかけておく。(臭みをとるため)</li> <li>鍋に調味料と水を入れ煮立て、しょうがを入れ、さばの皮を上にして並べ、強火で2~3分煮る。</li> <li>落しふたをして中火から弱火で10分くらい煮る。</li> </ol> ※煮汁にとろみがついたらできあがりです。	
材料 (4人分)			
さば切り身	..... 4切れ(1尾)	<p><b>おすすめポイント</b> ... 体によい油(脂質)が多い青魚です。</p> <p>さばは手に入りやすい魚で給食でもおなじみです。みそ煮はみその風味と甘辛い味で魚の生臭さが消えるので食べやすくなります。</p>	
しょうが	..... 1片		
しょうゆ	..... 小さじ1		
砂糖	..... 大さじ2		
みりん	..... 小さじ2		
酒	..... 小さじ1		
みそ	..... 小さじ4		
水	..... 100cc		


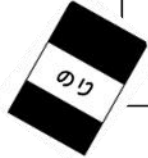
副菜	料理名	だいずとじゃこの炒り煮	
		作り方	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>ちりめんじゃこを熱湯に通し塩抜きする。</li> <li>フライパンに油を熱しだいずを炒め、調味料と水を入れる。</li> <li>調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃことごまを入れ混ぜる。</li> </ol>	
材料 (4人分)			
だいず(水煮)	..... 100g	<p><b>おすすめポイント</b> ... 人気の大豆料理です。</p> <p>カルシウムの豊富な小魚・だいず・ごまを使っています。手軽に作れるので、多めに作って常備菜におすすめです。</p>	
ちりめんじゃこ	..... 30g		
ごま	..... 大さじ2		
炒め油	..... 適量		
しょうゆ	..... 大さじ1/2		
砂糖	..... 小さじ2		
酒	..... 小さじ2		
水	..... 大さじ3		



## 作ってみよう給食メニュー



副菜	料理名	<h1>ひじきサラダ</h1>	
	<div style="text-align: right;"></div> <b>作り方</b> 1 ひじきは水につけてもどし、ゆでて水をきり、しょうゆで下味をつける。 2 きゃべつ、にんじんはせん切りにし、サッとゆで、塩をふっておく。 3 ごまは切りごまにする。 4 酢・しょうゆ・砂糖・からし・こしょうを混ぜ合わせた中に、サラダ油を少しずつ入れてかき混ぜ、ドレッシングを作る。 5 野菜・ひじきの水をきり、コーンとごまを入れてドレッシングであえる。	<p><b>おすすめポイント … 鉄分・カルシウムがたっぷり</b></p> <p>ゆでたひじきにしょうゆで下味をして、水をきることでドレッシングとなじみやすくなります。            コーンが入ることでより食べやすくなります。            手作りドレッシングはさっぱりとしたおいしさです。            ごまは切りごまやすりごまにすることでより香ばしくなります。            市販のごまドレッシングであえてもよいです。</p>	
		<b>材料 (4人分)</b> キャベツ …… 葉1枚 にんじん …… 2cm分(20g) 塩 …… 少々 ホールコーン …… 大さじ2 乾燥ひじき …… 大さじ2 しょうゆ …… 小さじ2 ごま …… 大さじ1 サラダ油 …… 大さじ2 酢 …… 大さじ1 しょうゆ …… 小さじ2 砂糖 …… 小さじ1と1/2 こしょう …… 少々 からし …… 少々	

副菜	料理名	<h1>のりのつくだ煮</h1>	
	<b>作り方</b> 1 焼きのりを細かくちぎり、だし汁に浸す。 2 調味料を加え、弱火で煮詰める。	<p><b>おすすめポイント … ごはんのお供に！</b></p> <p>塩分は控えめです。のりの風味でご飯が進みます。多めに作る時は水分を少なめにする煮詰めやすくなります。            残ったら冷蔵庫で保管し早めに食べきりましょう。            「焼きのりが湿気てしまった」という時にもぜひお試しください。</p>	
		<b>材料 (4人分)</b> 焼きのり …… 2枚 しょうゆ …… 小さじ2 砂糖 …… 小さじ1/3 みりん …… 小さじ2 だし汁 …… 60cc	<div style="text-align: center;"></div>