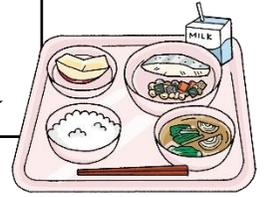


苦手な野菜も食べやすい！

みそドレサラダ

難易度 ★



給食では栄養バランスも大切になってくるので、野菜のメニューは必須になります。

その中でも、今回は特に子どもたちにも大人気で残菜の量も少ない、野菜のメニューをご紹介します！

野菜が苦手な子でも食べやすいメニューになっているので、ぜひ一度お試しください♪

【材料】（2人分）

もやし 40g
キャベツ 20g
こまつな 20g
にんじん 10g
コーン 10g

〈ドレッシング〉

みそ 小さじ1
砂糖 小さじ1
油 小さじ1
酢 1.5g
しょうゆ 1g
ごま油 少々
ごま 1g

A

【作り方】

- ①野菜は細切り（短冊またはせん切り）にします。（給食では一度ボイルし、冷却しています）
- ②あらかじめ別の器にAを混ぜ合わせておきます。
- ③野菜、コーンに②をかけ、混ぜ合わせ、完成です。

【ここがポイント！】

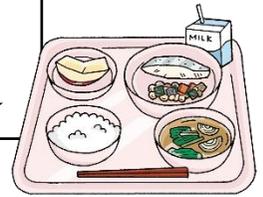
* ご家庭にある調味料で簡単にドレッシングを作ることができるのでおすすめです♪万能ドレッシングなので、野菜を変えてもおいしくなります。

* ドレッシングの甘味や、コーンが入ることにより、子供たちも食べやすいサラダです！

お豆もたくさん摂りましょう！

青大豆とひじきのサラダ

難易度 ★★



給食では、お豆もたくさん登場します。お豆は栄養満点で体を作るのに欠かせない食材ですが、苦手な子どもも多い食材のひとつであります。

今回は、そんなお豆の中でも人気のあるメニューを紹介します！

あまりお豆を使うことがないご家庭もあるかと思いますが、ぜひ一度お試しください♪

【材料】（2人分）

青大豆（ひたし豆）（乾燥）

10g

→青大豆は洗ったあと、たっぷりの水で一晩漬けておき、アクを取りながら火にかけ好みの硬さに煮ておきます。

ひじき（乾燥） 5g

キャベツ 40g

きゅうり 20g

〈ドレッシング〉

砂糖 小さじ1/2

油 小さじ1

酢 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1/2

塩 1g

からし粉 お好みで

（練りがらしでも大丈夫です）

【作り方】

- ①キャベツは細切り（短冊またはせん切り）、きゅうりは輪切りにします。（給食では一度ポイルし、冷却しています）
- ②あらかじめ別の器にAを混ぜ合わせておきます。
- ③ひじきは水で戻したのち茹でておき、粗熱が取れたら①、②、青大豆と合わせ完成です。

【ここがポイント！】

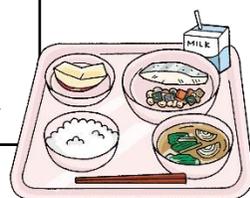
* 青大豆の処理には少し手間がかかりますが、食べごたえがありとてもおいしいです♪

* 青大豆は普通の大豆とは違い硬めの食感なので、だいたいの軟らかい食感が苦手な方におすすめです。

お豆も積極的に摂りましょう！

ビーンズチーズドック

難易度 ★★



お豆シリーズ第2弾です。

お豆にはたくさんの栄養がつまっていますが、苦手な子も多い食材です。今回ご紹介するレシピは、手軽にたくさん作れて子どもも大人も食べやすい給食メニューです。

朝食や昼食にピッタリなので、是非お試しください！

【材料】（2人分）

お好みのパン

（給食ではコッペパンで作りました）

★大豆（乾燥） 20g

（水煮の場合は50g）

豚ひき肉 30g

たまねぎ 60g

油 1g

ケチャップ 大さじ1/2

中濃ソース 1g

砂糖 小さじ1/2

塩 少々

しょうゆ 一回し

小麦粉 小さじ1

からし粉 お好みで

（練りがらしでも大丈夫です）

A

ピザチーズ 20g

パセリ お好みで

【作り方】

★大豆のもどし方

1. 沸かしたお湯に洗った大豆をいれ、40分～1時間放置します。
2. 時間が経ったら火をつけ、弱火で15分程度アクを取りながら煮ていきます。

- ①フライパンに油を敷き、みじん切りにしたたまねぎを炒めます。
- ②たまねぎが透明になってきたらひき肉を加え炒めていきます。
- ③もどした大豆（もしくは水煮の大豆）とAを加え、炒め煮していきます。
- ④パンに挟み、上からチーズとパセリをかけてオーブンでチーズが溶けるまで焼き、完成です。（目安：230℃で5分）

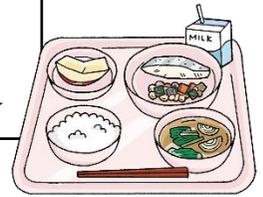
【ここがポイント！】

- * 食パンを使用してトーストにしてもおいしいです。
- * 餃子の皮に包んで揚げてもおいしいです♪

給食業界の「キムタク」といえば・・・

キムタクごはん

難易度 ★★



このメニューは、子どもたちもモリモリ食べてくれる忠三人気メニューの一つです。
「キムタク」といえば、某芸能人の方を思い浮かべがちですが・・・給食の「キムタク」といえば、もちろん「キムチ」と「たくあん」です！
キムチの辛さとたくあんの甘さが合わさって、子どもも大人も食べやすい混ぜごはんになっています。
簡単なので、ぜひご家庭でも作ってみてください♪

【材料】（4人分）

ごはん 600g
（約お茶碗4杯分）
豚ひき肉 50g
にんじん 約3cm（25g）
たくあん 25g
白菜キムチ 50g
油 小さじ1/2
しょうが 2.5g

砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
塩 ひとつまみ
A

ごま油 大さじ1
白ごま 大さじ1

【作り方】

- ①にんじんは千切り、たくあんとキムチも食べやすいように千切りにします。
- ②フライパンに油を敷き、みじん切りにしたしょうがを香りが立つまで炒めていきます。
- ③ひき肉を加え、さらに炒めていきます。その後ににんじんを加え、柔らかくなるまで炒めていきます。
- ④たくあんとキムチを加えます。
- ⑤Aを加え、味を調えます。
- ⑥ごまを加え、最後にごま油を回し入れたら、具の完成です。
- ⑦炊き上がったごはん⑥の具を混ぜ合わせたら、完成です。

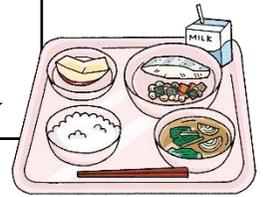
【ここがポイント！】

- *キムチは汁を切らず、汁ごと加えるとより味が付いておいしいです。
- *お好みで、ねぎやにら、しめじなどを加えてもおいしいです。
- *キムチの量で辛さの調整をしてください。
- *汁気が具に少し残るので、お米は固めに炊くとよりおいしくなります。

食が進むマリネドレ!

イカフライのマリネ

難易度 ★★



子どもからも好評のマリネシリーズです。「マリネ」と聞くと、酸っぱいイメージを持たれがちですが、このマリネドレは甘さと酸っぱさが程よいバランスで、子どもでも食べやすくなっています。

ご紹介するマリネドレッシングは、イカだけでなくお魚やお肉とも相性ばっちりです!ぜひ、お試しください♪

【材料】(2人分)

いかの切り身 100g
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 大さじ2
小麦粉 小さじ2
揚げ油

〈マリネドレッシング〉

玉ねぎ 20g
にんじん 16g

サラダ油 小さじ2
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
塩 1g
こしょう 少々

A

【作り方】

- ①塩こしょうで下味をつけたいかを、片栗粉と小麦粉を水で溶いたドロにつけ、油で揚げます。
- ②皮をむいた玉ねぎとにんじんをある程度の大きさにカットし、Aとともにミキサーに入れ、攪拌しドロドロにします。(その後、学校給食では一度加熱をします。)
- ③揚げたいかに、②のソースをかけたら、完成です。

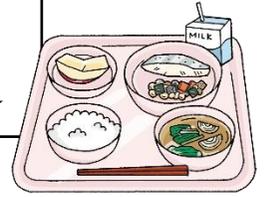
【ここがポイント!】

- *酸味が苦手の方は、割合を 油:酢:砂糖=1:1:1 に増やすと、食べやすくなります!
- *今回はマリネドレをミキサーでドロドロにしましたが、玉ねぎ、にんじんを干切りにし、Aといっしょに食感が残るくらいに煮て作ってもおいしいです♪

ちょっとしたおやつにぴったり！

紫いもちんすこう

難易度 ★



沖縄県の名産品として有名なちんすこう、実はお家でもとっても手軽に作れます！

沖縄県メニューの際に給食でも実施し、子どもたちに大好評のメニューです。本当に手軽に作れるので、ぜひ気分転換にお子さんと一緒に作ってみてください♪

【材料】（2人分）

紫芋パウダー 5g
小麦粉（バイオレット粉がおすすめです） 大さじ3
黒砂糖 小さじ4
油 大さじ1弱

【作り方】

- ①ボールに黒砂糖をふるい、そこに油を加えよく混ぜておきます。
- ②①にふるった紫芋パウダーと小麦粉を加え、手でざっくりと混ぜ合わせます。
- ③混ぜ合わせた生地を指型に成形し、170℃のオーブンで13分程度焼いたら、完成です。

【ここがポイント！】

* 焼き立ては手作りならではのしか味わえない、さっくりしていておいしいです。粗熱が取れ冷めてくると、ちんすこう本来の硬さが出てきます。

* このレシピは、味が濃く甘いので、お好みで黒砂糖の半量を普通の砂糖に変えたり、黒砂糖の量を減らしたりしてもおいしいです♪

* とても簡単なので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてください！