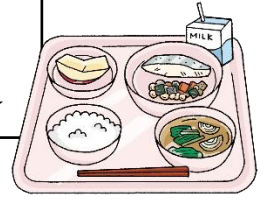


さっぱりとした味と春雨の食感で食欲がわく！

## 春雨サラダ

難易度 ★



何かと使い勝手の良い「はるさめ」は、サラダにもぴったりです。  
最近、少し気温も高くなってきたので、はるさめの食感と中華風の味付けで、食欲がわくこと間違いなしです！  
野菜が苦手な方にも食べやすいサラダになっているので、ぜひ作ってみてください♪

### 【材料】（2人分）

もやし 50g  
にんじん 1/8本  
きゅうり 1/5本  
緑豆はるさめ（乾燥） 10g

### 〈ドレッシング〉

砂糖 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
酢 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2  
白いりごま 小さじ1  
からし粉 少々  
(練りがらしでも大丈夫です)

A

### 【作り方】

- ①はるさめは、表示通り戻し食べやすい長さにカットします。
- ②にんじん、きゅうりはせん切りにします。
- ③はるさめ、カットした野菜、もやしは一度ポイルし、水冷します。その後、冷蔵庫で冷やします。
- ④Aを混ぜ合わせ、加熱をしドレッシングを作ります。加熱したら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤野菜、はるさめ、ドレッシングを合わせたら、完成です。

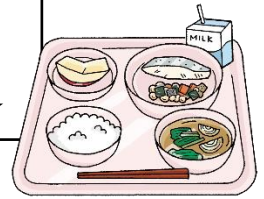
### 【ここがポイント！】

\* 学校では生野菜ではなく 一度加熱していますが、お家ではお好みでアレンジしてください♪  
\* このドレッシングはいろいろな野菜にも合うので、その時に冷蔵庫にある野菜で アレンジしてみてください！

子どもたちに大人気①！！

## ツナとわかめのマヨネーズ和え

難易度 ★



数ある給食メニューの中でも、子どもたちに大人気な和え物の一つです。

お家によくある材料で、手軽に作ることでできる一品です。

また野菜が苦手だ、という子どもたちも、「これなら食べられる！」といってもらえるメニューの一つです。

ぜひお試しください！

### 【材料】（2人分）

キャベツ 50g

乾燥わかめ 5g

ツナ 25g

マヨネーズ 小さじ2

しょうゆ 小さじ1/2

### 【作り方】

①キャベツは細い短冊にカットし、さっとゆでます。（歯ごたえを残したり、やわらかく茹でたりしてもおいしいのでお好みで。）

②わかめはあらかじめもどしておきます。

③①、②と油を切ったツナを混ぜ合わせ、マヨネーズとしょうゆであえたら完成です。

### 【ここがポイント！】

\* ささっと、一品足したいときに短時間で作ることができます。

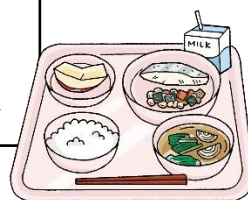
\* 大人のおつまみにもぴったりです！

\* 個人的にとっても好きなメニューの一つです♪

子どもたちに大人気②！！

## パリパリサラダ

難易度 ★★



数ある給食メニューの中でも、子どもたちに大人気な和え物の一つです。

野菜のシャキッとした食感と、シュウマイの皮のパリパリとした食感がとてもおいしくなっています。

シュウマイの皮を揚げる、というひと手間がありますが、ぜひお時間のある時に作ってみてください！

### 【材料】（2人分）

キャベツ 40g

もやし 20g

きゅうり 20g

にんじん 10g

コーン 10g

シュウマイの皮 10g

揚げ油

### 〈ドレッシング〉

ごま油 小さじ1/2

酢 小さじ1

砂糖 小さじ1/2

塩 1g

しょうゆ 小さじ1、

粉わさび 0.2g

（練りわさびでも大丈夫です）

A

### 【作り方】

- ①野菜は細切り（短冊またはせん切り）にします。
- ②シュウマイの皮を1cm幅にカットし、油できつね色になるまで揚げます。
- ③あらかじめ別の器にAを混ぜ合わせておきます。
- ④野菜、コーンに③をかけ、混ぜ合わせます。
- ⑤最後に②を上から乗せ、完成です♪揚げた皮は、野菜と一緒に召し上がってください。

### 【ここがポイント！】

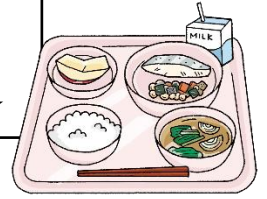
\*餃子の皮でも代用できます！（実際私も家で作ったときは餃子の皮でした。）シュウマイの皮に比べると厚みがあるので、食べごたえもあります。お好みで変更してみてください。

\*皮を揚げるのが難しい場合は、フライパンに少量の油で焼くだけでもパリパリになります。手軽なので是非お試しください！

お豆も積極的に摂りましょう！

## 青のりビーンズ

難易度 ★★



お豆シリーズ第3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、とても子どもたちに人気のあるメニューの一つです。

食感や味など、お菓子感覚で食べれるかも！？

腹持ちもいいので、栄養満点のおやつにもぴったりです！

### 【材料】（2人分）

大豆（乾燥） 20g  
かたくり粉 小さじ1強  
揚げ油  
  
塩 ひとつまみ  
あおのり 少々

### 【作り方】

- ①大豆は前日に水に浸水させておきます。
- ②当日、作り始める前に①の水気を、ざるなどで切っておきます。
- ③②にかたくり粉をまぶし、油で揚げていきます。  
（目安：150℃で20分程度）
- ④塩と青のりをまぶしたら、完成です。

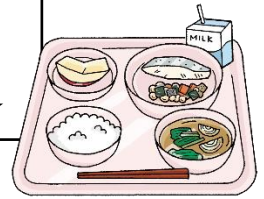
### 【ここがポイント！】

\* まぶすものを変えると いろいろなアレンジができます♪  
カレー粉、きなこ、ココア、抹茶などがおすすめです！  
\* 時間が経っても、カリッと感が残っていておいしく食べることができます

見た目から楽しめる！

## たこやきコロッケ

難易度 ★★★



このメニューは、見た目がインパクトのあるメニューです。

たこコロッケは意外と合うかも！？

多少手間のかかるメニューでもあるので、ぜひお時間のある時に作ってみてください。

コロッケの成型など、お子さんと一緒に作ってみてください！

### 【材料】（４個分）

たこ ４切れ

（１切れ当たり５～１０ｇ程度）

油 少々

豚ひき肉 ３５ｇ

玉ねぎ １／４個

にんじん １／４本

塩 小さじ１／４

こしょう 少々

じゃがいも 大きめ１個

乾燥マッシュポテト ８ｇ

（じゃがいも ４０ｇと同量（じゃがいもで代用しても可能です））

小麦粉 小さじ４

水

乾燥パン粉 １カップ

生パン粉 大さじ４、揚げ油

ソース・かつお節・あおのり  
好みの量で

### 【作り方】

①たこは一口大にカットします。

②フライパンに油をひき、ひき肉とみじん切りにした玉ねぎ、にんじんを炒めます。

③火が通ったら 塩こしょうで味を整え、粗熱を取ります。

④じゃがいもは茹でか蒸しで 軟らかくなるまで加熱し、熱いうちにマッシュします。（滑らかにつぶすか荒目につぶすかはお好みで♪）

⑤ボールで③と④を混ぜ合わせます。

⑥中にタコを入れ、まんまるに成形をしたら 軽く空気を抜きます。

⑦小麦粉と水でドロを作っておきます。

⑧ドロに⑥をくぐらせ、乾燥パン粉と生パン粉を合わせたものをまぶします。（生パン粉がない場合は、全量乾燥パン粉でも問題ありません。）

⑨１７０℃の油で ５分程度揚げます。

⑩揚げたコロッケに、たこやきのように ソース、かつお節、青のりをかけたら、完成です。

### 【ここがポイント！】

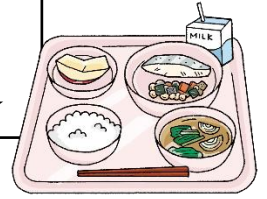
\* 見た目への驚きが大きいメニューのひとつです！

\* 給食では大き目に作りましたが、小ぶり成型したこやきのように盛り付けても面白いです！

甘いタレでごはんがすすむ！

## やきとり丼

難易度 ★★



甘いタレはやっぱりごはんがすすみます！

このメニューも子どもたちに大人気で、「具が足りません！」という声がたくさん聞こえてくるほどです。

ねぎもたくさん焼くと甘味が出てきておいしくなります。

ぜひ、お試しください！

### 【材料】（2人分）

ごはん 300g

（お茶碗2杯分）

鶏もも肉 100g

しょうが 1g

塩・こしょう 少々

酒 小さじ1

しょうゆ 小さじ1弱

A

ねぎ 100g

（ものによったら1本程度）

※青い部分も使用するとおいしいです。

しょうゆ 小さじ2

酒 小さじ1

砂糖 大さじ1

みりん 小さじ1強

一味とうがらし 適量

水溶き片栗粉 適量

B

### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大にカットし、Aで下味をつけておきます。
- ②油を敷いたフライパンで、火が通るまで焼きます。肉が焼けたら、出てきた油や汁は残し、お肉だけ別皿に移します。
- ③3cmほどにカットしたねぎを、残した肉汁に絡めよく焼きます。
- ④別鍋でBを加熱しタレを作っておき、焼けた肉とねぎを絡めます。
- ⑤ごはんをよそい、④を上には盛り付けたら完成です。

### 【ここがポイント！】

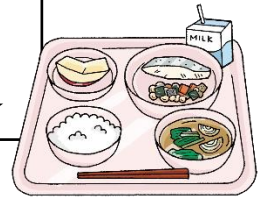
\*ねぎの青い部分を使用する際は、よく洗ってください。また、柔らかくなるまで焼くとよりおいしいです！

\*給食では、鶏肉、ねぎはオーブンで焼いています。その際は、クッキングシートを敷いて焼いてください。

頑張った日のおやつにぴったり！

## ガトーショコラ

難易度 ★★



バレンタイン献立の時のデザートに作っているメニューです。

材料を混ぜて焼くだけで作れるので、とても簡単です。

少しお値段はかかりますが、日々の家事育児など、疲れた日の糖分補給にいかがでしょうか。

また、宿題等頑張ったお子さんのご褒美にもぴったりです！

### 【材料】（2人分）

上白糖 10g  
たまご 30g（1/2個）  
ココアパウダー 6g  
チョコレート 15g  
無塩バター 16g  
生クリーム 6g  
小麦粉 6g

（本校ではバイオレット粉を使用しています）

お好みで粉糖 適量

### 【作り方】

- ①チョコレートとバターは一緒にボールに入れ、湯煎等で溶かしておきます。生クリームは電子レンジで人肌くらいの温度に温めておきます。
- ②卵と上白糖は別ボールでしっかりと混ぜ合わせます。
- ③粉類（小麦粉・ココアパウダー）はふるっておきます。
- ④②に①を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ⑤④に③を入れ、ゴムべらなどでさっくりと混ぜ合わせます。
- ⑥カップや容器に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで10～15分程度焼きます。
- ⑦焼きあがったらお好みで粉糖をかけて完成です。

### 【ここがポイント！】

- \* 本当に簡単で失敗しにくいです！
- \* 味が濃厚なので、少量でも満足感◎、冷蔵庫で冷やしてから食べてもおいしいです！