

今年度の給食がはじまって一週間たちましたが、まだしばらくの間休校となってしまいましたね。休校の間、おうちで過ごす時間が増えると思うので、おうちでも作れる給食のレシピを紹介します。学校が再開したら、また作ってみた感想を聞かせてもらえるととてもうれしいです。5月の給食も楽しみにしていてください。



※調理をするときは、やけどや包丁の取り扱いに注意しましょう。
※おうちの人と一緒に調理をしましょう。

じゃがいものチーズ煮

中筋小学校で
大人気のメニュー
です

材料(4人分)

じゃがいも	300g
ベーコン	30g
固形チーズ	30g
バター	4g
顆粒コンソメ	2g
乾燥パセリ	少々

☆作り方☆

- ① じゃがいもは一口大、ベーコンは短冊切り、固形チーズを角切りにする。
- ② バターでベーコンとじゃがいもを炒める。
(給食では、じゃがいもの量が多いので、じゃがいもだけ蒸してから、炒めたベーコンに加えています)
- ③ かぶるくらいの水とコンソメを入れてやわらかく煮る。
- ④ 水分がなくなり、じゃがいもがやわらかくなったらチーズを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 乾燥パセリを入れて完成!

フルーツポンチ

材料(4人分)

黄桃(缶詰)	60g
パイナップル(缶詰)	60g
みかん(缶詰)	60g
カクテルゼリー	80g
(ナタデココでも可)	

☆作り方☆

- ① 缶詰をあける
- ② お皿にフルーツとゼリーを盛り付ける



好きなフルーツを入れて
作ってみよう!

スラッピージョー

アメリカで人気のサンドイッチです。
パンにはさんだり、つけたりして
食べるとおいしいよ!

材料(4人分)

ぶたひき肉	120g
たまねぎ	120g
にんじん	40g
●ケチャップ	大さじ4
●トマトピューレ	小さじ2
●ウスターソース	小さじ1
●さとう	小さじ1
●塩こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

☆作り方☆

- ① にんじんとたまねぎは、あらめのみじん切りをする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、ぶたひき肉・にんじん・たまねぎを加えてこげないように炒める。
- ③ ●の調味料を加えて弱火で煮込む。完成!

※味が濃い場合は水を少し加えて調整しましょう。

牛肉とごぼうの混ぜごはん

人気のませごはん!

材料(4人分)

●濃口しょうゆ	大さじ2
●淡口しょうゆ	大さじ1
●料理酒	小さじ1
ごぼう	60g
牛肉	80g
三度豆	15g
濃口しょうゆ	大さじ1
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
白ごま	少々
ごま油	小さじ1
サラダ油	小さじ1

☆作り方☆

- ① ●の調味料を炊飯器に入れてごはんを炊く。
- ② 三度豆を2cmに切り、下茹でする。
- ③ ごぼうはさがきにする。
- ④ サラダ油で、牛肉・ごぼうを炒め、少量の水・砂糖・酒・みりん・濃口しょうゆを加えて煮る。
- ⑤ 三度豆・白ごま・ごま油を加える。
- ⑥ ①の炊き上がったごはんにも混ぜ込んで完成!

具がごはん全体に
まんべんなく混ぜる
ようにしよう!



休校の間も、3食しっかり食べて体調管理に気をつけましょう!