



リクエスト給食のアンケート集計時に募集しております「わが家のおすすめ献立」について、応募していただいたレシピを一部ですが紹介させていただきます。他のご家庭のおすすめレシピを参考にして、レポートを増やすヒントが満載です。ぜひ、お試しください♪



カボチャとひき肉のチーズ焼き (男衾小学校 竹林さん宅のレシピ)

<材料> 4人分

カボチャ 500g サイコロカット
 ひき肉 (豚・牛・鶏どれでも可) 300g 前後
 とろけるチーズ 適宜
 オリーブオイル 大さじ1 (12g くらい)
 塩 黒こしょう・・・お好み 無くてもOK

<作り方>

- ① カボチャはレンジで10分温める。(大さじ1の水をかけ、ラップはふんわりとかける)
- ② オリーブオイルでひき肉を炒める。(塩・黒こしょうは使用するならこの時適当にふる)
- ③ カボチャを串で刺し、固い部分がなければ、すき間をを作らないように容器に並べてその上に炒めた挽き肉を満遍なくかける。(カボチャに固い部分があれば、1分ずつ追加して温める)
- ④ とろけるチーズをのせ、オーブンレンジで2~3分焼く。(魚焼きグリルでも可) チーズに少し焦げ目ができた位で完成。
- ⑤ 4等分に取り分ける。

10/16の給食で提供しました。

<おすすめポイント!!>

※ 挽き肉はそのまま炒めてのせるだけで、カボチャもカット済のものを使用すれば、包丁とまな板を一切使用せずメインのおかずができるのがポイントです。

きのこわかめのソテー (寄居中学校 高見さん宅のレシピ)

<材料> 5人分

しめじ 1/2 パック
 えのき 1/2 パック
 カットわかめ 20g
 油揚げ 2.5 枚
 白だし 10cc 同量
 しょう油 10cc
 ごま油 (炒め用少々)

<作り方>

- ① しめじ、えのきは軸を切ってほぐす。わかめは水で戻しておく。油揚げはスライスして油抜きする。
- ② ごま油で全部の具材を炒める。
- ③ 白だし、しょう油を同量で味付けする。

10/10の給食で提供しました。

<おすすめポイント!!>

※ 簡単でご飯がすすむ一品です。食物繊維とミネラルたっぷり、冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。



タラと春雨の中華あんかけ煮 (桜沢小学校 新井さん宅のレシピ)

<材料> 4人分

タラ切り身 40g (片栗粉をつけておく) 4切れ
 揚げ油・・・適量
 にんじん・・・30g (千切り)
 白菜・・・80g (短冊1cm)
 長ねぎ・・・30g (小口切り)
 春雨・・・10g (戻す)
 おろししょうが・・・少々
 ごま油・・・炒め用 4g
 中華スープ(粉)・・・2g
 オイスターソース・・・6g
 しょうゆ・・・8g 片栗粉・・・2g (水溶き)
 三温糖・・・4g ごま油・・・2g (最後に)

<作り方>

- ① 野菜は洗って、それぞれの切り方で切っておく。
- ② 調味料は計っておく。
- ③ 190℃の揚げ油を用意し、タラを揚げておく。(揚げ温度は様子を見る。)
- ④ フライパンにごま油をしき、にんじん・白菜・ねぎの順に炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、春雨を加え、調味料で味を整える。最後に溶き片栗粉を加え、ごま油で香りをつけ仕上げる。
- ⑥ 揚げたタラにあんかけをかけて出来上がり。

<おすすめポイント>

魚の苦手な子どもにも食べやすいように、油で揚げてあります。あんかけは、旬の野菜を使用し、中華の味付けで、ご飯が進むおかずです。

3/4の給食で提供しました。

もやしと油揚げのピリ辛炒め (男衾小学校 江原さん宅のレシピ)

<材料> 4人分

油揚げ・・・2枚 (短冊切り)
 もやし・・・2袋 (洗っておく)
 ごま油・・・大さじ2
 おろしにんにく・・・小さじ1強

しょうゆ・・・大さじ1
 酒・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 豆板醤・・・小さじ1

混ぜ合わせておく

塩・こしょう・ごま・・・適量

<作り方>

- ① 油揚げは短冊切りにしておく。
- ② 調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて、もやしと油揚げを炒める。
- ④ ③に調味料を加え、塩こしょうで味を整え、最後にごまをふりかけて出来上がり。

<おすすめポイント>

すぐできて、ご飯が進みます。豚肉やフィッシュソーセージでもおいしいです。また、たまごを加えてもおいしくいただけます。

豆乳カルボナーラ (桜沢小学校 内田さん宅のレシピ)

<材料> 4人分

ベーコン・・・120g (8mm拍子切り)
 卵黄・・・3個分
 有機豆乳無調整・・・60ml } A
 豆乳シュレットチーズ・・・60g }
 オリーブ油・・・大さじ2
 水・・・600ml
 有機豆乳無調整・・・360ml
 塩・・・小さじ1
 スパゲティ(1.6mm)・・・270g
 あらびき黒こしょう・・・少々
 レタス・・・2枚 (ちぎる1口サイズ)

<作り方>

- ① ベーコンを切っておく。ボールにAを入れて混ぜる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、ベーコンをこんがりとし、色づくまで炒める。
- ③ 別の鍋に、水・有機豆乳無調整・塩を加え火にかけ、沸騰したらスパゲティを加え、くっつかないように弱めの火で混ぜる。袋に書いてある目安時間より1分ほど長く加熱して止める。
- ④ ③へAの卵液を入れて混ぜる。ソースがゆるければ弱火で火を入れる。
- ⑤ ベーコンとスパゲティを混ぜて盛り付ける。最後にあらびき黒こしょうをふり、レタスを盛り付ける。

<おすすめポイント>

豆乳でも本物みtainなカルボナーラが感じられます。アレルギーの人でも食べられるところ。

