

5月の給食室 ～臨時休校中のお仕事②～

残念ながら、休校が再延長されることになってしまいました。

休校が長引くにつれて、ご家庭の負担になってくるのが毎日の食事。テレビやSNSのニュースで、「毎日、献立を考えるのが大変。」とか「給食がないと栄養バランスが心配。」「いつも同じものの繰り返しになって飽きてしまう。」などの声が多く寄せられているようです。

そこで、思い付いたことがレシピ紹介♪

お家で作れる給食レシピや、ヘルシーおやつ、地場野菜レシピなどを何品かを紹介していこうかと思ひます。時間がある時に親子でクッキングしてみるのも楽しいですよ♪

毎日の食事に是非取り入れてみてくださいね！

お家でクッキング♪おすすめメニュー

《ヘルシーおやつ編》

簡単に作れるヘルシーおやつレシピを集めてみました♪どれも手軽にできて、栄養満点のレシピです。毎日のおやつにいかがですか？

① 【豆かいんとう】

“畑の肉”と言われる大豆。タンパク質や食物繊維、カルシウムなど摂りづらい栄養素がたっぷり♪仕上げにまぶす“きな粉”も大豆からできています。

◎材料（作りやすい分量です。）

- ・炒り大豆（乾燥） 80g
- ・黒砂糖 50g
- ・水 110g
- ・きな粉 30g

◎作り方

- ① 鍋に黒砂糖と水を入れ、粘りが出るまで煮詰める。



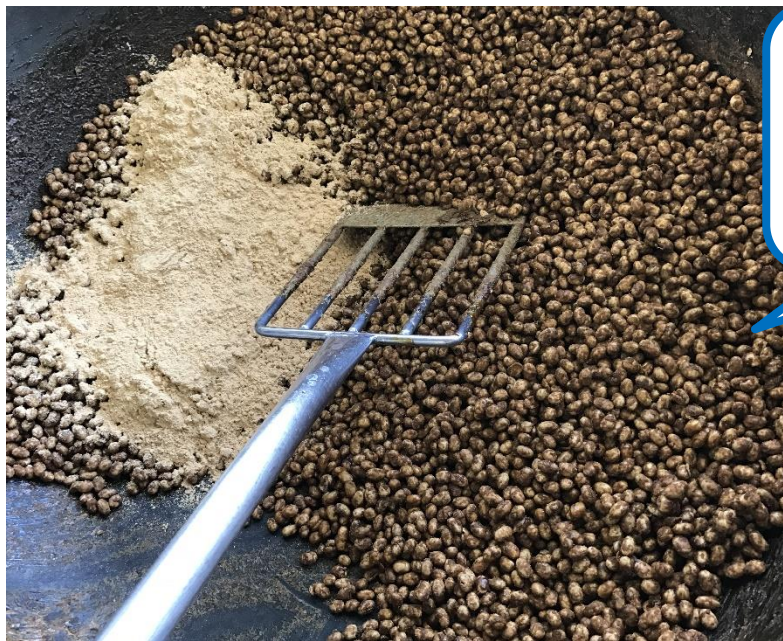
フツフツ泡が出て、粘りが出るまでよく煮詰めます。ゆるすぎると固まらないので注意！

- ② 泡がふつふつと出て、ツヤが出てきたら、火を止め、炒り大豆を入れる。



火を止めて、炒り大豆を入れてよく混ぜます。表面が乾いて、砂糖の結晶ができるまで混ぜます。

③ さっと混ぜて、表面が少し湯いてきたら、きな粉を入れる。



砂糖の結晶が大豆に絡んできたらきな粉を入れます。

④ さっと混ぜたら、出来上がり♪



きな粉が絡めば、出来上がり♪

※黒砂糖がやわらかいまま、きな粉を入れるとくっついてしまうので少し湯くまで待ってください。

② 【カルシウムたっぷり♪かりかり煮干し】

不足しがちなカルシウムを簡単に補えるおやつです♪お好きなナッツや炒り大豆で色々試してみてくださいね！



◎材料（作りやすい分量です。）

- ・食べる煮干し 100g
- ・炒り大豆 40g
- ・お好みのナッツ 40g
(ピーナッツ、くるみ、アーモンドなど) ← 給食ではナッツ類は入れていません。
- ・白いりごま 大さじ4
- ・★砂糖 50g
- ・★みりん 大さじ3
- ・★しょうゆ 大さじ1~1.5（煮干しの塩分があるので調整してください。）
- ・★水 大さじ1

◎作り方

- ①★の調味料を合わせておく。
 - ②フライパンに食べる煮干しを入れ、から炒りする。
 - ③香ばしい香りがして、全体が温まったら煮干しを取り出しておく。
 - ④フライパンをペーパータオルなどでさっと拭き、①の調味料を入れて沸かします。
 - ⑤沸いたら、煮干し、炒り大豆、ナッツ、白いりごまを入れてさっと混ぜれば出来上がり！
- ※甘い味もおいしいですが、塩こしょうや、青のり味、カレー味で作ってもおいしいですよ♪
写真は、1/4量で作っています。

③ 【野菜チップス】

好きな野菜や、冷蔵庫に余っているお野菜を使って、簡単チップスはいかがですか？

手作りは野菜の香りや甘みがしっかり感じられて味わいも格別です。油で揚げることで野菜が苦手な子もパクパク食べてくれます。にんじん、ごぼう、れんこん、里芋、かぼちゃにさつまいも…、なんでも合いますが、一番人気はやっぱりじゃがいも！！

塩味、青のり味、カレー味、バジル味、コンソメ味…好きな味を試してみてくださいね！



◎材料

- お好きな野菜 好きなだけ
(にんじん、ごぼう、れんこん、里芋、かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも等)
- 小麦粉 or かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量
- 塩 適量
- お好きなスパイス 適量
(青のり、カレー粉、乾燥バジル、コンソメ…等)

◎作り方

- ①にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類は3ミリくらいにカットし、お湯でさっと下茹でしておく。(かぼちゃ、いも類は下茹で不要です。)
- ②①の野菜に粉をまぶす。
- ③油を熱した鍋に②の野菜を入れ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④揚がったら、ペーパータオルをひいたお皿にとり、熱いうちに味付けする。
※何種類かミックスしてもおいしいですよ。下茹でする時はさっと。茹ですぎ注意です！
個人的には、ごぼうとにんじんがおすすめです♪
写真は、青のり味とカレー味のごぼうチップスです。

《簡単野菜メニュー編》

不足しがちな野菜メニュー。簡単で子供たちにも食べやすいレシピを紹介します♪

①【菜花のおひたし】

今 JA の直売所やスーパーでは、いろんな種類の菜花が売られています。ビタミンや食物繊維、ミネラルをバランスよく含んでいるのでぜひ食べていただきたい野菜です♪
さっと茹でて和えるだけの簡単おひたし！色々な菜花で試してみてくださいね。



◎材料

- | | |
|--------|------------------|
| ・菜花 | 1袋（200gくらい） |
| ・ゆで塩 | 適量 |
| ・★だし汁 | 大さじ2 ※（顆粒だしでもOK） |
| ・★しょうゆ | 大さじ2 |
| ・★みりん | 大さじ1 |

◎作り方

- ①菜花を3cmくらいに切り、茎と花の部分に分けておく。
- ②鍋に湯を沸かし、沸いたらゆで塩を入れ、茎の部分を先に入れる。
- ③1.2分煮たら、花の部分を入れて1分くらい煮る。
- ④やわらかくなったら、ザルにあげ、冷水で冷ます。
- ⑤別の鍋に★を入れ火にかける。
- ⑥沸いたら火を止め、④の菜花と和える。
- ⑦少し冷やして味をなじませて完成です♪



タッパーに入れて作り置きしても♪
お弁当や日々の食卓に役立ちます。
好みでごま油を入れたり、ツナを入れたりしてもおいしいですよ！

②【もやしとザーサイのサラダ】

ごま油が香ばしいさっぱりサラダです♪ツナの代わりに、サラダチキンを使ってもおいしくできます。家にある野菜で作ってみてください！



◎材料

- | | |
|-----------|--------------|
| ・もやし | 1袋 (200gくらい) |
| ・ザーサイ | 1袋 (20gくらい) |
| ・三つ葉 | 1束 |
| ・みょうが | 1個 |
| ・塩 | 少々 |
| ・ブラックペッパー | 少々 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| ・ごま油 | 大さじ 1 |

◎作り方

- ①ザーサイ、みょうがは千切り、三つ葉2cmに切っておく。
- ②鍋に水を入れ、もやしを水から茹でる。
- ③沸いたら火を止め、ザルにあけて流水で冷ます。
- ④ボールに水気をよくきったもやし、①の野菜、調味料を入れてさっと混ぜる。
- ⑤味を調べれば完成です！

※トマトや大葉などの夏野菜を入れても♪

味付けは、ポン酢や麺つゆなどを使ってアレンジしてくださいね！

③【ズッキーニピザ (トマトソース&ツナマヨ)】

夏野菜のズッキーニを使った簡単ピザです。

これからの時期にピッタリ♪簡単にできるので、お子さんと一緒に作っててくださいね！



【トマトソースVer.】

◎材料

・ズッキーニ	1本
・塩	少々
・こしょう	少々
・トマトソース	1缶
・ピザチーズ	適量

◎作り方

- ①ズッキーニは、薄めの輪切りにする。
- ②タルト型または鉄板にズッキーニをきれいに並べていく。
- ③軽く塩こしょうを振り、ピザソースを全体的に広げていく。
- ④上からピザチーズをかけて、オーブントースターで10～15分くらい焼く。
- ⑤チーズが焦げて火が通れば出来上がり♪



ズッキーニを薄く切るのがポイント！！
火が入りやすくなります♪
きれいに並べていきます。

【ツナマヨネーズVer.】

◎材料

・ズッキーニ	1本
・塩	少々
・こしょう	少々
・玉ねぎ	1/4切
・ツナ缶	1缶
・マヨネーズ	大さじ3
・ピザチーズ	適量

◎作り方

- ①ツナマヨネーズを作る。玉ねぎをみじん切りにして水にさらす。
- ②ボールに水を切ったツナを入れ、①の玉ねぎ、マヨネーズを入れよく混ぜる。
- ③ズッキーニは、薄めの輪切りにする。
- ④タルト型または鉄板にズッキーニをきれいに並べていく。
- ⑤軽く塩こしょうを振り、②のツナマヨネーズを全体的に広げていく。
- ⑥上からピザチーズをかけて、オーブントースターで10～15分くらい焼く。
- ⑦チーズが焦げて火が通れば出来上がり♪