

♪親子でクッキング!!

夏休み^{なつやすみ}に給食^{きょくじき}のメニュー^{メニュー}を作^{つく}ってみませんか?

★冬瓜としょうがのエスニック風スープ

(夏野菜の冬瓜が入ったスープです。冬瓜はクセが無く、さまざま料理に使うことができます。)

- 【材料4人分】
- ・鶏肉 …… 80g
 - ・とうがん …… 120g
 - ・にんにく …… 1かけ
 - ・しょうが …… 1かけ
 - ・にんじん …… 1/3コ
 - ・たまねぎ …… 中1/2コ
 - ・コンソメ …… 大さじ1/2
 - ・塩 …… 少々
 - ・こしょう …… 少々
 - ・ナンプラー …… 小さじ1/2
 - ・水 …… 600cc

【作り方】

- ① 材料の下処理をします。にんにく・しょうがはみじん切りにする。たまねぎはスライスに。にんじんは干切りにする。とうがんは(厚めに皮をむき、種とワタを取り除いて1~1.5cmの角切りにする。
- ② 鶏肉は食べやすいように小さく切る。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させる。水が沸いたら鶏肉・にんにく・しょうがを加える。
- ④ にんじん・たまねぎを加えて煮る。
- ⑤ とうがんを加えて煮込み野菜が柔らかくなったら、調味料・ナンプラーで味を調える。

※フィリピンのティノーラスープをアレンジしたものです。

★白身魚の香味ソース

(揚げた魚ににんにく・しょうがの効いたタシをかけました。)

- 【材料4人分】
- ・白身魚 …… 4切れ
 - ・片栗粉 …… 適量
 - ・揚げ油 …… 1かけ
 - ・にんにく …… 1かけ
 - ・しょうが …… 1かけ
 - ・長ねぎ …… 5~6cm
 - ・炒め油 …… 小さじ半分
 - ・砂糖 …… 大さじ1弱
 - ・しょうゆ …… 大さじ1弱
 - ・酢 …… 大さじ1弱
 - ・片栗粉 …… 小さじ1/2
 - ・水 …… 小さじ2

【作り方】

- ① 材料の下処理をします。にんにく・しょうがはみじん切りにする。長ねぎもみじん切り。
 - ② 魚の切り身に、片栗粉をつけて油で揚げる。
 - ③ タシを作ります。鍋に水・砂糖をいれて火にかけ、砂糖を溶かす。酢・しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。
 - ④ 分量外の水で片栗粉を溶かし鍋に入れ、タシにトロミをつける。
 - ⑤ 油で揚げた魚にタシをかけて出来上がり。
- ※6月の給食では「ホキ」を使用しました。タラなどで作っていただいても美味しく出来上がります。

★★みそポテト

(埼玉県秩父地方定番のおやつとして古くから食べられています。)

【材料4人分】

- ・じゃがいも …… 中2~3コ
- ・小麦粉 …… 適量
- ・揚げ油 …… 大さじ1
- ・赤みそ …… 大さじ2
- ・砂糖 …… 小さじ1/2
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・水 …… 大さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは、皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- ② 水気を拭いて、小麦粉をつけて油で揚げる。(本来は、水に溶いた小麦粉をつけて揚げるそうです。)
- ③ タシ作り。鍋に水・砂糖を入れて火にかけて溶かす。しょうゆ・みそを加えて甘みそのタシを作ります。
- ④ 揚げたじゃがいもに③のタシをからめて出来上がり。

★★青呉汁

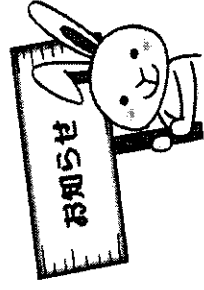
(呉汁をアレンジした青呉汁。枝豆の入った汁物です。)

【材料4人分】

- ・鶏肉 …… 35g
- ・枝豆 (さやから出して) …… 60g
- ・だいこん …… 60g
- ・にんじん …… 20g
- ・ごぼう …… 20g
- ・じゃがいも …… 1個
- ・油揚げ …… 1/2枚
- ・長ねぎ …… 20g
- ・なたね油 …… 小さじ1
- ・だしのもと …… 小さじ1
- ・みそ(白) …… 大さじ1/2
- ・みそ(赤) …… 小さじ1/3
- ・水 …… 600cc

【作り方】

- ① 材料の下処理をします。大根・人参は皮をむいて、いちよう切り、ごぼうは半月切りにし、切ったら直ぐに水にさらして、あく抜きをする。じゃがいもは皮をむいていちよう切りにして、水につけておく。長ねぎは小口切りにする。油揚げはお湯をかけて油抜きをし、短冊に切る。
- ② 枝豆は鞘から出して、細かくする。(フードプロセッサーを使用するか、包丁で細かく刻む。)
- ③ 鶏肉は小さく切る。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。枝豆以外の野菜を加えて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、枝豆・だし・みそを溶き入れる。



◆2学期の給食は9月4日(月)から始まります。

献立：カレーライス・牛乳・温野菜サラダ・りんごゼリー です。
給食セットの忘れ物が無いように、ご準備よろしくお願ひします。

