

# Let's enjoy cooking!

令和3年6月 春日学校給食センター



おすすめの給食レシピをご紹介します。お家でぜひチャレンジしてみてくださいね！

## 1. ビビンバ (4人分)

給食の人気メニュー！子どもたちの大好きな1品です。

米	3合
【肉】	
牛もも肉 (スライス)	200g
にんにく	少々
しょうが	少々
干しいたけ	中2枚
ごぼう	中1本
炒め油	適量
└ さとう	大さじ2
└ 本みりん	大さじ1
A	
└ こいくちしょうゆ	大さじ1杯半
└ みそ	大さじ1
└ トウバンジャン	少々
【ナムル】	
チンゲンサイ	1株
太もやし	200g
白すりごま	大さじ1
B	
└ うすくちしょうゆ	大さじ1杯半
└ ごま油	大さじ1/2

### 作り方

① 米は洗い、通常の水加減で炊く。

### 【肉】

② 牛肉は3cm幅、にんにく・しょうがはみじん切りにする。

③ しいたけは水で戻してうす切り、ごぼうはさきがきにして、水につけ、アクをぬいておく。

④ フライパンに油を熱し、牛肉・にんにく・しょうがを炒める。

⑤ しいたけ・ごぼうを加えてさらに炒め、調味料Aを加えて味を含める。

### 【ナムル】

⑥ チンゲンサイは1cm幅に切る。

⑦ チンゲンサイともやしをさっとゆでて水で冷まし、水気をしぼる。

⑧ ⑦にごまと調味料Bを加えて和える。

⑨ 炊きあがったごはんを器に盛り、⑤と⑧を盛り付けて仕上げる。

\* ごはんと具を混ぜながら食べましょう。

\* お好みで温泉卵をのせても、おいしく食べられます。



☆栄養ワンポイント☆ ごはんの炭水化物、牛肉のたんぱく質、野菜のビタミン・無機質がしっかりとれる1品。わかめスープ・卵スープなどと合わせると、さらに栄養たっぷりの食事に！

## 2. じゃこピーマン (4人分)

ピーマンが旬を迎えるこの時期におすすめの1品です。

青ピーマン	中4個
ちりめんじゃこ	20g
炒め油	適量
└ さとう	小さじ1
A	
└ 本みりん	小さじ1
└ こいくちしょうゆ	小さじ1/2

### 作り方

① ピーマンは縦半分に切り、へたと種をとって、5mm幅に切る。

② フライパンに油を熱し、ピーマン・ちりめんじゃこの順に入れて炒める。

③ ②に調味料Aを加えて炒める。



☆栄養ワンポイント☆ ピーマンにはビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。カロテンは、油との相性が良く、油で炒めることで体内での吸収率が高まります。ちりめんじゃこは、カルシウムが豊富です。

## 3. ツナと小松菜の和え物 (4人分)

ツナと和えることで、野菜が食べやすくなります。

まぐろ油漬け	1缶(70g)
小松菜	1/2束
太もやし	200g
A	
└ さとう	小さじ2
└ うすくちしょうゆ	小さじ2

### 作り方

① まぐろ油漬けは、油を軽く切っておく。小松菜は1cm幅に切る。

② 小松菜ともやしをさっとゆでて水で冷まし、水気をしぼる。

③ ②にまぐろ油漬けと調味料Aを加えて和える。



☆栄養ワンポイント☆ 鉄分の多い食品といえば、レバーやひじきなどが有名ですが、小松菜・ほうれん草・大根菜などの青菜にも鉄分が含まれています。日々の食事で鉄分をとりましょう。

