

# 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。  
\*ごはんを具と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。

