

新緑のさわやかな季節となりました。


新型コロナウイルス感染症予防のため、家で食事をする機会が増えていると思います。

そこで、学校が休みの間もしっかりと栄養がとれるように、おすすめのメニューを紹介します。

作ってみませんか？

※ここでの「1人分」は、小学校3・4年生の1人分の分量です。ご家庭では1.5倍程度にされてもよいでしょう。


キムチごはん 子ども達からリクエストの多い給食の人気メニュー。ピリ辛味が食欲をそそります。

材料（4人分）		作り方			
米	2合	① 米は洗い普通に炊く。 ② ぶた肉は3cm幅に切る。 ③ にんじんは細切り、土しょうがはみじん切りにする。 ④ フライパンにいため油を熱し、土しょうがとぶた肉を炒める。 ⑤ にんじんを入れてさらに炒め、調味料Aを加える。 ⑥ 白菜キムチを入れて炒める。※ ⑦ 炊きあがったごはんを入れて混ぜ合わせる。 ※キムチの量（汁）は、お好みのからさに調節してください。			
ぶたもも肉（スライス）	60g				
はくさいキムチ	60g				
にんじん	1/4本				
土しょうが	1片				
A	うすくちしょうゆ			大さじ1	
	さとう			小さじ1	
	塩			少々	
いため油	適量				

調理師さんおすすめポイント！！

少ない材料で、手軽に作ることができます。冷凍の枝豆やグリーンピース、ニラなどを加えても、彩りよく仕上がります。


いわしのアングレース風 頭のはたらきをよくなるDHAが豊富な魚料理を、ぜひ食卓に♪

材料（4人分）		作り方		
いわし（開き）	4枚	① いわしにかたくり粉をつけて、180℃の油で揚げる。 ② 調味料Aをよく混ぜてさとうを溶かし、タレをつくる。 ③ フライパンにパン粉を入れ、弱火できつね色になるまでいる。 ④ あげたいわしに②のタレをからめ、③のパン粉を全体にまぶす。 ※アングレース風とは、「イギリス風」という意味で、パン粉をつけて、油で焼いた料理。		
かたくり粉	適量			
あげ油	適量			
A	さとう			大さじ1
	ウスターソース			大さじ2杯半
パン粉	大さじ8			

調理師さんおすすめポイント！！

フライパンに多めの油（2～3cm）を入れ、あげ焼きにしてもできます。パン粉をいるひと手間で、サクサクに美味しく仕上がります。時間のある時に、子ども達と楽しんで作ってみてくださいね♪


手作りひじきふりかけ ごはんがすすむ一品。あつあつのごはんに混ぜて、ひじきごはん！！

材料（4人分）		作り方		
芽ひじき（乾燥）	大さじ3	① 芽ひじきは、水につけてもどす。ザルで水気をきっておく。 ② フライパンに①のひじきを入れ、軽くからいりする。 ③ 調味料Aを加え、水分がなくなるまでいりつける。 ④ 仕上げにかつお節とごまを加え、パラパラになったら出来上がり。		
かつお節	4g			
白いりごま	小さじ1強			
A	さとう			小さじ2
	こいくちしょうゆ			大さじ1
	みりん			小さじ2

カレー煮 旬のえんどう豆を加え、彩り良く作ってみましょう。

材料（4人分）		作り方	
ぶたもも肉（スライス）	80g	① ぶた肉は3cm幅に切る。 ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは一口大に切る。 ③ なべに油を熱し、ぶた肉・にんじん・玉ねぎを順に炒める。 ④ 玉ねぎがしんなりしたら、水・スープのもと・じゃがいも・うずら卵を加え、少し煮る。 ⑤ 調味料Aを入れてさらに煮て味を調える。※ ⑥ えんどう豆を入れ、火が通ったらできあがり。 ※「スープのもと」は商品によって塩分量が異なるので、味をみながら塩の量を加減してください。	
じゃがいも	大2個		
にんじん	1/3本		
たまねぎ	小1個		
うずら卵水煮	8個		
えんどう豆（さやむき）	20g		
A	カレー粉		小さじ1杯半
	さとう		大さじ1
	塩		小さじ1杯半
	こしょう		少々
スープのもと	適量		
いため油	適量		
水	2カップ		

献立例
 コッペパン
 カレー煮
 ハムときのこのサラダ
 ブルーベリーゼリー
 牛乳




調理師さんおすすめポイント！！

カレールウではなくカレー粉を使った、甘くてピリッとした味付けの洋風の煮物で、ごはんにもパンにもあうおかずです。うすくちしょうゆ（少々）をかくし味に加えると、さらにおいしくなります♪

甘酢ポテトサラダ あっさりとしたポテトサラダ。お弁当のおかずにもおすすめ。

材料（4人分）		作り方	
じゃがいも	大2個	① じゃがいもは、1.5cm角に切り、ゆでておく。 （つぶれないようにゆがく） ② きゅうりは板ずりし、うすい輪切りにして塩もみする。 （塩は適量） ③ Aを混ぜてドレッシングを作り、じゃがいも・水気を切ったきゅうりとホールコーンを和える。	
きゅうり	1本		
ホールコーン	20g		
A	す		大さじ1
	塩		少々
	こしょう		少々
	さとう		小さじ1杯半
あぶら	小さじ1		




栄養士おすすめポイント！！

体の調子をととのえるはたらきのある野菜をしっかりとって、かぜやウイルスに負けない体をつくりましょう。

ミルクもち 一緒に作ろう！おやつクッキング♪

材料（4人分）		作り方	
かたくり粉	大さじ4	① 鍋にかたくり粉・さとう・牛乳を入れ、弱火にかける。 木じゃくしでかき混ぜながら、ねばりが出るまでよく練る。 ② ①を水でぬらしたバットに平らに入れて固める。 ③ ②を食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせたAをまぶす。	
さとう	大さじ4		
牛乳	240g		
A	きな粉		大さじ2
	さとう		大さじ1
	塩		少々



給食で牛乳を飲んでいない今だからこそ、以下のようなカルシウムの多い食品を意識してとりましょう！

牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 ごま