

食べよう!作ろう!チャレンジレシピ



令和2年5月
柏原・氷上学校給食センター

毎日の生活の中でどのくらい手伝いをしていますか?家で過ごすことが多い今、手伝いをすることや家族の一員としての役割を果たすということを考えてみましょう。家庭における手伝いや仕事はみなさんを着実に成長させてくれます。

今回は、「昼ごはんや夕ごはんにおすすめのレシピ」を紹介します。ぜひ、お家の人と一緒に料理にチャレンジしたり、食事の準備や片付けなどの手伝いをしましょう。おのずと家族への感謝の気持ちが持てるのではないのでしょうか。

鶏肉のスタミナ焼き (4人分)

～甘辛いたれが食欲をそそります～

鶏もも肉	240 g
土しょうが	少々
にんにく	少々
白ねぎ	1/2 本
こいくちしょうゆ	大さじ 1
A さとう	大さじ 1 半
ごま油	適量

<作り方>

- ① 鶏肉は一口サイズに切る。
- ② 土しょうが・にんにく・白ねぎは、みじん切りにする。
- ③ ②と調味料Aで鶏肉に下味をつける。
- ④ 250℃に温めたオーブンで約 15 分焼く。

✳オーブンの代わりにフライパンで焼いても良いです。

鶏肉のスタミナ焼き



磯香和え

(4人分)

～のりと野菜の相性がバツグンです～

まぐろ油漬け	30 g
もやし	120 g
ほうれん草	1/2 束
にんじん	中 1/5 本
酢	大さじ 1
A うすくちしょうゆ	大さじ 1/2
さとう	大さじ 1
きざみのり	適量

<作り方>

- ① まぐろ油漬けは油をきってほぐしておく。
- ② ほうれん草は2 cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ③ もやし・②をそれぞれゆがいて冷ます。その後、水気をしぼる。
- ④ ①③を調味料A・きざみのりで和える。

✳きざみのりはお好みに応じて増減してください。

磯香和え



【食育ひとアドバイス】～野菜をたくさん食べるコツ～

一日に必要な野菜の量は、350g 以上 (成人) です。しかし、丹波地域の人々の野菜摂取量は、それよりも約 100g 不足しているので、意識して野菜を食べる必要があります。生野菜として食べるよりも、煮る、焼くなどの加熱調理をすると、“かさ”が減ってたくさんを食べることができます。電子レンジを使って温野菜にしたり、みそ汁やスープに旬の野菜をたっぷり入れて食べるのもおすすめです!