

たべざかり

令和2年5月26日
江東区立第三大島小学校
校長 武田 淳
栄養士 原田真由美

もうすぐ6月になります。家にいる時間が増えて、食事づくりにご苦労されていることと思います。時には、給食メニューを親子で作るのはいかがですか。食べ物で旬を感じながら、体の力を高めましょう。

給食レシピ特集

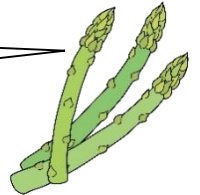
※使う食材によって、水分量や調味料の量が変わりますので、調整してください。

～主食編～

☆フルコギ丼

材料	4人分 (g)
米	2合
サラダ油	少々
しょうが	1
にんにく	2
豚肉	180
玉ねぎ	小1個
にんじん	中 1/4 本
アスパラガス	3本
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
ごま	大さじ1

春～初夏に旬をむかえる「アスパラガス」
疲労回復に役立ちます。



【作り方】

- ① 食材を切る。
しょうが・にんにく:皮をむき、みじん切りにする。
玉ねぎ:1/2 スライス にんじん:短冊切り
アスパラガス:根元 1/3 の皮をむき、硬い部分を切り落とす。斜め切り。
豚肉:一口大
- ② フライパンを火にかけ、油をひく。しょうが・にんにくを入れ、香りをひきだす。
- ③ 豚肉と玉ねぎを入れ、肉の色が変わるまで、ほぐしながら炒める。
- ④ にんじん・アスパラを入れて、しんなりするまで炒める
- ⑤ しょうゆ・砂糖・みりんで味をつけ、仕上げにごまをふる。
- ⑥ 丼にごはんを盛り、⑤をのせる。

～主菜編～

☆カレー肉じゃが

材料	4人分 (g)
サラダ油	適量
豚肉	80
玉ねぎ	中1個
にんじん	中 1/2 本
じゃがいも	中4個
こんにゃく	120g
水	200ml 程度
砂糖	大さじ 1 1/2
しょうゆ	大さじ 1 1/2
みりん	小さじ 1
カレー粉	小さじ1

春の味覚「新じゃがいも」
いつもとひと味違う「肉じゃが」はいかがですか。



【作り方】

- ① 食材を切る。
じゃがいも:皮をむき、芽をとる。乱切りにして、水に浸す。
にんじん:乱ざり 玉ねぎ:くし切り 豚肉:一口大
こんにゃく:色紙切りにし、下ゆでしてあくをとる。
- ② 鍋を火にかけ、油をひく。豚肉を炒める。
- ③ 野菜・こんにゃくを加え、炒め合わせる。全体に油がまわったら、砂糖と水を加える。
- ④ しょうゆ・みりんを入れて、ふたをしめる。中火で、20分程度煮含める。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、火を消し、しばらく置く。
(ポイント! 煮物は、冷める時に味が染みこみます。)
- ⑥ 食べる前に温める。

※おすすめプラス食材:干し椎茸・さやいんげん

☆豆腐の中華煮

材料	4人分 (g)
サラダ油	適量
にんにく	2
しょうが	4
豚肉	60
玉ねぎ	中 1/3 個
にんじん	中 1/5 本
鶏ガラスープ	100ml 程度
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1
豆腐	1丁
白菜	120
片栗粉	大さじ1 1/2
ごま油	適量

※おすすめプラス食材: たけのこ・干し椎茸・豆板醤

体をつくる食品「豆腐」
たっぷりの野菜と一緒に食べれる人気のおかず



【作り方】

- ① 食材を切る。
にんにく・しょうが: みじん切り 玉ねぎ: 1/2 スライス
にんじん: 短冊切り 白菜: 短冊 豚肉: 一口大
豆腐: 縦に1本入れ、1cm 幅
- ② フライパンを火をかけ、油をひき、にんにく・しょうがを香りがたつまで炒める。
- ③ 豚肉・玉ねぎ・にんじんの順に入れ、炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、スープを入れる。砂糖・しょうゆ・酒で味をつける。
- ⑤ 豆腐と白菜を入れ、中火で4～5分煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉をを回しいれ、とろみをつける。仕上げにごま油を回しいれ、香りをつけ、火を止める。

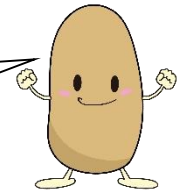
～副菜編～

☆ごまポテト

材料	4人分 (g)
じゃがいも	350
塩	少々
バター	7
白すりごま	10

春の味覚「新じゃがいも」

じゃがいものビタミンCは、免疫力を高める手助けをします。



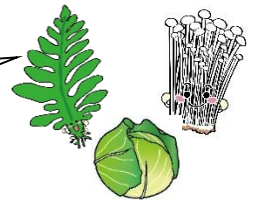
【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、芽を取り除く。
- ② じゃがいもを一口大に切り、水につけておく。
- ③ 鍋にじゃがいもをいれ、かぶる位の水を入れ、中火で加熱する。沸騰したら、弱火にして、竹串が通るまで、10～15分加熱する。
- ④ 火を止めてから、中火にかけ、鍋をゆすりながら、粉がふくまで水分をとばす。
- ⑤ バターを入れ、塩・すりごまをふりかけ、全体を混ぜ合わせる。

☆えのきの磯香あえ

材料	4人分 (g)
小松菜	中2株
きゃべつ	80
にんじん	中 1/6 本
塩蔵わかめ	20
えのき	70
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
白ごま	大さじ1 弱
刻みのり	4

食物繊維で腸環境を整えよう!



【作り方】

- ① 材料を切る。
小松菜: ゆでて3cmに切る。きゅうり: 半月 にんじん: せん切り
わかめ: 塩抜きして、2cm程度に切る えのき: 3cmに切る
- ② にんじん、えのきは、鍋に湯をわかし、ゆでた後、ざるにとり流水で冷やす。
- ③ 小さめの皿にしょうゆ・砂糖を入れ、電子レンジで20秒程度加熱し、砂糖を溶かす。
- ④ ボウルに小松菜・きゅうり・にんじん・わかめ・えのきを入れ混ぜ、③で調味する。仕上げにごま・のりを散らす。