

# 4月給食たより

川場村学校給食センター  
TEL 52-2529

休みの今こそ料理にチャレンジ!



## 不足しがちな食材

自分で意識して食事に取り入れましょう!



## 料理にチャレンジ!

～自分で簡単!～

包丁も火も使わずに作れる簡単メニュー!

### 《マグカップ蒸しパン》

～基本の材料(1人分)～

- ・ホットケーキミックス 50g
- ・牛乳または豆乳 40g
- ・さとう 大さじ1

～作り方～

- ① 耐熱性のマグカップにホットケーキミックスとさとうを入れる。
- ② 牛乳を加え、だまがなくなるまで混ぜる。
- ③ ラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ(500w)で1分40秒加熱する。

～自分好みにアレンジしてみよう!～

- ☆チョコレート・ココア・黒糖・スティックコーヒー・抹茶を加えて味つけをアレンジしてみよう!
- ★②の後に、ベーコンやチーズ、ツナ、ミニトマトなどを加えておかず蒸しパンにしても Good!
- ☆②の後に、バナナやレーズンなどを加えて具材感のある蒸しパンにしても Good!

### 《マグカップスープ(1杯分)》

～コンソメスープ～

- ・好きな具材 適宜
- ・水 1カップ
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

～ミルクスープ～

- ・好きな具材 適宜
- ・水 1/2カップ
- ・牛乳または豆乳 1/2カップ
- ・顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ・塩こしょう 少々

～ベジスープ～

- ・好きな具材 適宜
- ・トマトジュース 1カップ (野菜ジュースでもOK)
- ・顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ・塩こしょう 少々

～基本の作り方～

- ① 具材をキッチンばさみで小さめに切る。
- ② 耐熱のマグカップに塩こしょう以外の材料を入れる。
- ③ ラップをふんわりとかける。
- ④ 電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ⑤ よくまぜ、塩こしょうで味を整える。

～おいしく作るためのポイント～

- ☆食材は火の通りやすいものを使う! 冷凍野菜、葉物野菜、きのこ、とうふ、ウイパー、ベーコン、かにかま、チーズ など
- ★加熱時間は目安です。火が通っていないようであれば、追加加熱して調整してください。

## 野菜料理をあと1品プラス!

☆毎日味つけを変えるだけで、簡単あえもの!

好きな茹で野菜(茹でてタッパーに入れておけば2～3日食べられます!)

《味つけ》

- ★ マヨポン酢あえ: マヨネーズ+ポン酢
- ★ いそあえ: のり+しょうゆ(韓国のりでもGood!)
- ★ ごまあえ: すりごま+さとう+しょうゆ
- ★ 塩昆布あえ: 塩昆布(お好みでごま油を入れてもGood!)
- ★ おかかあえ: かつお節+しょうゆ(めんつゆでもGood!)
- ★ チーズあえ: パルメザンチーズ+塩+こしょう(お好みでマヨネーズを加えてもGood!)
- ★ ツナマヨあえ: ツナ缶+マヨネーズ+めんつゆ(ホタテ缶・カニ缶でもGood!)
- ★ みそマヨあえ: みそ+マヨネーズ+さとう(少量)

(チーズを加えたみそマヨチーズあえも給食で人気です)

～野菜をまとめてゆでておいて、日替りで味つけを変えると違う料理に変身します～

☆焼きカボチャ(サツマイモでもOK!)

かぼちゃをバターで焼き、さとう+しょうゆで味つけ(お好みでごまをふってください)

☆いため物レシピ

～加熱するとかさ減ってたくさん取り入れられます!～

- ・野菜+油揚げ+めんつゆ(+マヨネーズ)
- ・野菜+サバ水煮缶+カレールー
- ・野菜+ウインナーorベーコン+こしょう

## 給食メニューをうちでも作ってみよう!

### 《手作りふりかけ》

材料(4人分)

- かつお節 6g(2袋)
- いりごま 大さじ1/2
- しらす 大さじ2
- 切り昆布 大さじ1 (水で戻して刻む)
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

\*お好みで\*

- アーモンド(刻む) 大さじ1
- 菜めしのもと 大さじ1

～作り方～

- ① 材料をボールに入れ、みりん・しょうゆを入れてよく混ぜます。
- ② 1をフライパンに入れて、中火にかけます。
- ③ 焦がさないように、混ぜながらいります。水分がなくなって、パラパラになったら完成です。

■電子レンジで作る方法

1を大きめのお皿に広げ、そのまま電子レンジにかけます。500Wで2分くらいが目安です。パラパラになるまで加熱してください。パラパラになったら完成です。

■トースターで作る方法

1をアルミホイルに広げ、トースターに入れます。3分くらい加熱し、パラパラになったら完成です。

※密閉容器に保存すれば、1週間程度もちます。