

～おうちで給食を作ってみよう！！～

4月22日に出す予定だった給食です。給食では140人分の量になりますが、ご家庭でも作りやすいよう、1人分の分量に直してあります！休校期間中の献立のヒントになれば良いと思います。休みの日に、親子でTRYしてみてください。

～洋風の簡単一皿！チンゲン菜のクリーム煮～



(1人分量)

チンゲン菜 23g(4分の1束)
 ホタテ(冷凍)20g
 にんじん 15g(1cmの輪切り1枚)
 玉ねぎ 50g(8分の1玉)
 ジャがいも 50g(4分の1玉)
 パセリ ひとつまみ
 マッシュルーム(水煮) 10g
 牛乳 40cc
 水 適量
 小麦粉 7g

コンソメ、塩、こしょう 適量

パセリひとつまみ、
 散らすときは
 お手伝い
 できるかな？



手でちぎっても
 いいので、
 包丁を使えない
 お子様でも
 お手伝いできます！

～つくりかた～

- 1.チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。このとき、大きさを揃えると火の通りが均一になり良い。
- 2.フライパンで油(適量)を熱し、玉ねぎ・にんじんを炒める。火が通ったら、じゃがいもを入れ炒める。マッシュルームを加え、火を通す。
- 3.炒めている食材に、均一に小麦粉を掛ける(茶こしなどでふるいながらやると良い)。
- 4.食材がひたひたにかぶるくらいの水を入れる。じゃがいも、半煮えになったくらいでホタテ・コンソメを加える。
- 5.牛乳を入れて混ぜる。小麦粉と反応してとろみが付いてくる。
- 6.塩、こしょうで味を付け、パセリをちらす。

※味に深みを出すために、ベーコンを加えても良いです。また、小麦粉と牛乳で先にルーを作っておくことや、市販のホワイトルーで代用も可能です。

※ホタテは冷凍の他、ベビーホタテやエビに変えても楽しいです！



～おうちで給食を作ってみよう！！～

4月23日は和食でした。その中でも「呉汁(ごじる)」を紹介します。みそ味の汁物ですが、豚汁と違うのは大豆が入っているところです。

～材料を入れて煮るだけ！？

簡単 呉汁！！～

(1人分量)

ゆで大豆 15g

豚肉(お好きな部位) 8g

長ネギ 16g(5cm)

にんじん 15g(1cmの輪切り1枚)

油揚げ 3g(4分の1枚)

豆腐 20g

玉ねぎ 50g(8分の1玉)

じゃがいも 16g(8分の1玉)

みそ 8g

だし汁 200cc

～つくりかた～

- 1.材料は食べやすい大きさに切る。
- 2.鍋にだし汁を入れ火に掛ける。沸騰したところで、肉を入れ、あくが出てきたら取り除く。
- 3.じゃがいも、にんじんを入れ火を通す。他の食材を入れ、みそを溶き入れる。

※長ネギを最後に入れると、風味がまします。また、みそを溶き入れた後で沸騰させるとみその風味が損なわれるので注意が必要です。

豆腐は手で崩してもいいです
お子様でもお手伝いできます！！

