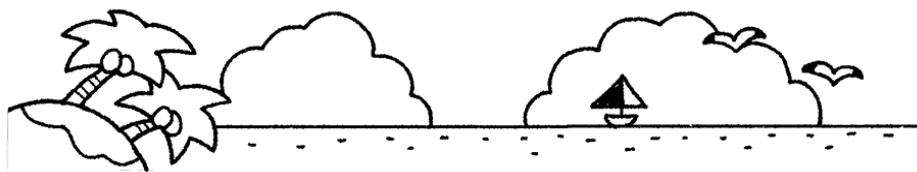


いねっこ給食 レシピ集

～1学期～



伊根小学校
令和4年7月

いよいよ夏休み！

～夏を元気に過ごすために大切なこと～

規則正しい生活

★朝ごはんを
しっかり食べよう！



栄養バランスの

とれた食事



体を動かす



いよいよ夏休みが始まります。暑さはこれからが本番です。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、適度な運動がポイントです。（朝ごはんの大切さについて、次のページに載せています）健康に注意して、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

1学期の給食から、いくつか献立を紹介しますので、ぜひご活用ください♪

朝食で3つの スイッチオン!

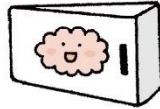


からだのスイッチ



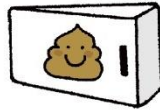
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



のどがかわく前に

すいぶんほきゅう

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

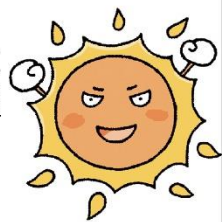
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分

はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



1. ドライカレー

＜材料＞4人分

冷凍グリーンピース…小さじ2
冷凍ホールコーン…小さじ2
炒め油…適量
にんにく…1/2片
玉ねぎ…3/4個
豚ひき肉…120g
にんじん…5cm
ピーマン…1個
水…120ml
コンソメ…小さじ1
ホールのトマト缶…40g
ウスターソース…小さじ2
ケチャップ…小さじ5
カレー粉…小さじ1
塩…少々

＜つくり方＞

- ・グリーンピース、コーンは湯がいておく。
- ①にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ②大きめのフライパンに炒め油をしき、にんにくを入れて火をつける。にんにくの香りが立ったら、玉ねぎを炒め、豚ひき肉も入れてよく火を通す。
- ③にんじん、ピーマンも加えて炒める。
- ④水から塩までを加え、好みの固さになるまで煮詰める。



*カレー粉は、お好みで加減してください。
*畑でトマトが収穫できたら、ホールのトマトを
トマトに替えて作るのもおすすめです。
*時間がないときのお助けレシピ！

2. カラフル伊根もずくどんぶり

＜材料＞4人分

米…2合
もずく…100g
玉ねぎ…1/4玉
にんじん…4cm
ピーマン…4個
しょうが…1片
冷凍ホールコーン…小さじ4
オクラ…4本
豚ひき肉…100g
炒め油…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1/2
砂糖…小さじ2
酒…小さじ1/2

＜つくり方＞

- ①もずくは食べやすい長さに切り、さっと湯がいておく。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンは小さい角切り、しょうがはみじん切りにする。オクラは小口切りにする。
- ③にんじん、ピーマン、冷凍コーン、オクラを湯がいておく。
- ④フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、香りが立ったらひき肉を炒める。
- ⑤さらに玉ねぎを入れて透き通るまで炒め、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、冷凍コーンを順番に入れて加熱する。
- ⑥水を切ったもずく、オクラを入れ、しょうゆから酒で調味する。



*今年も、とれたての伊根もずくを味わいました。

給食見本を見て、「おいしそう～！」と言う姿がたくさん見られました♪

3. さわやかへしこパスタ

* 中学年の分量です。



＜材料＞4人分

乾燥スパゲッティ…280g

水菜…1/2 束

パプリカ…1/6 個

ピーマン…2 個

大葉…4枚くらい

へしこ…お好みの量で♪

* 給食では 20g くらいです

にんにく…1/2 片

* チューブの場合は 5cm

オリーブ油…大さじ2

しょうゆ…小さじ2

＜つくり方＞

①へしこは焼いて荒ほぐしておく。

②水菜は 1.5cm の長さ、パプリカとピーマンは薄切り、大葉はせん切り、にんにくはみじん切りにする。

③スパゲッティはたっぷりの水で 1 分短くゆでる。

④フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが出てくるまで弱火で炒める。

⑤香りが出てきたら水菜、パプリカ、ピーマンを加えて炒める。

⑥野菜がしんなりしてきたらへしこ、しょうゆを加える。

⑦フライパンにゆでたスパゲッティを加えて少し炒め、塩で味をととのえる。

⑧皿に盛り、大葉を散らす。

* 伊根町のへしこを使ったパスタです！前日から「明日はへしこパスタだ！」という声が聞こえていました♪

* パプリカを加えることで彩りもよくなりますが、キャベツなどの他の野菜でもおいしくいただけます。

4. ハーフチキンとグリル野菜

＜材料＞4人分

とりもも肉…240g（1枚）

にんにく…1/2片

＊チューブの場合は4cm

塩…少々

こしょう…少々

オレガノ…小さじ1/2

＊お好みで加減してください♪

オリーブ油…大さじ1

じゃがいも…1～2個

玉ねぎ…1玉

＜つくり方＞

- ・オーブンを200℃ 20分で予熱しておく。
- ①とりもも肉にフォークをさして、食べやすい大きさにカットする。
＊皮の焼き縮みを防いで、柔らかくするためにフォークをさします。
- ②肉ににんにく、塩・こしょう、オレガノをもみこみ、30分ほど置いておく。
- ③じゃがいもを食べやすい大きさに切り、ゆがくか、600wで5分ほどレンジにかける。
- ④玉ねぎはくし切りにしておく。
- ⑤天板にシートをしき、中央にとりもも肉を並べオリーブ油を全体にかける。
- ⑥肉の周りにじゃがいもと玉ねぎをおき、塩をふりかけてオーブンで200℃ 20分焼く。



＊ハーブが肉のうま味を引き出して、そのうま味が野菜にも染みわたる料理です。給食でも、「このじゃがいも、なんだかおいしい味がする！」と味の違いに気付いてくれていました！
＊オレガノをローズマリーやバジルなどの別のハーブに変えるのもおすすめです。

5. 肉団子のもち米蒸し

＜材料＞4人分

もち米…60g

カレー粉…小さじ1/4

豚ひき肉…80g

鶏ひき肉…80g

しょうが*…1/2片

にんにく*…1/2片

*チューブの場合は4cm

にら…1/4束

玉ねぎ…80g (1/2玉)

カレー粉…小さじ1/4

しょうゆ…大さじ1/4

薄力粉…大さじ1

＜つくり方＞

①もち米は、2時間前から水に浸けておく。

2時間後、ざるに上げ、カレー粉をまぶす。

②しょうが、にんにく、にら、玉ねぎをみじん切りにする。

③豚ひき肉からこしょうまでをよく混ぜて丸め、肉だねを作る。

④肉だねの周りに、①のカレー粉をまぶしたもち米をつける。

⑤15分ほど蒸す。もち米が柔らかくなり、中心まで火が通ったらできあがり！

*カレー粉を使うことで減塩することができ、何もつけなくてもおいしく食べられます。



6. トビウオの焼きびたし

＜材料＞4人分

トビウオ 3枚おろし…8枚
塩・こしょう…少々
なたね油…小さじ1

トマト…1/4個
きゅうり…1/3本
玉ねぎ…80g(1/2玉)
しょうが…1/6片
*チューブの場合は4cm
だし汁…50ml
みりん…大さじ1
酢…小さじ2

＜つくり方＞

- ①トビウオに塩・こしょうを振っておく。
- ②トマト・きゅうりは0.5mmくらいの角切りに、しょうがはみじん切りにする。
- ③玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。
- ④トマトからしょうゆまでを全て合わせ、少し置いて野菜に味を染みこませる。
- ⑤トビウオの水気をとり、油でしいたフライパンで焼く。
- ⑥焼きたてのトビウオを④の漬け汁に漬けて15分ほどおく。

*食欲が落ちやすい夏でも、さっぱりと食べやすい魚料理です。

*トマトやきゅうりを使って、見た目も涼やかです♪



7. 新玉ねぎのオーブン焼き

＜材料＞4人分

新玉ねぎ・・・2玉

ベーコン・・・1枚（20g）

オリーブ油・・・小さじ1

塩・・・少々

こしょう・・・少々

固形コンソメ・・・1/4個

ピザ用チーズ・・・お好みで♪

乾燥パセリ・・・少々

＜つくり方＞

- ・オーブンを180℃ 60分に予熱しておく。
- ①玉ねぎは横半分か、2cmくらいの厚い輪切りにする。
- ②ベーコンは細切りにする。
- ③オーブンの天板に玉ねぎを並べ、オリーブ油をぬる。
- ④コンソメ、塩、こしょうをふりかけ、ベーコンをのせる。
- ⑤オーブンで180℃ 30分焼く。
- ⑥30分たったら一度取り出し、ピザ用チーズをかけてさらに30分焼く。
- ⑦パセリをふりかける。



*新玉ねぎの甘みを引き出すおいしい食べ方です。

6年生の「めっちゃおいしかった！」の感想が届いたメニューです♪

8. ジャガコーンのかきあげ

＜材料＞4人分

じゃがいも…1個

玉ねぎ…1/5玉

ホールコーン…150g

薄力粉…大さじ2

かたくり粉…大さじ2

水…大さじ1くらい

いりごま…大さじ1

塩…少々

揚げ油…適量

＜つくり方＞

- ①じゃがいも、玉ねぎは1cmくらいの角切りにする。
- ②じゃがいも、玉ねぎ、ホールコーンをボールに入れ、その中に薄力粉、かたくり粉、いりごま、塩を加えてスプーンで混ぜ合わせる。
- ③水を加えて混ぜる。
*粉っぽい場合はさらに水を加え、水っぽい場合はかたくり粉を加えて固さを調整する。
- ④180℃に熱した油にスプーンですくい入れて揚げる。
- ⑤じゃがいもがカリカリになったら完成。

*家にある食材でできるごちそうです♪

*少なめの油で揚げ焼きにしてもおいしいですよ。



9. ピーチゼリー

＜材料＞4人分

白桃ジュース・・・100g

水・・・100g

砂糖・・・6g

粉寒天・・・1.6g

缶詰のモモ・・・80g

ゼリーカップ・・・4個

＜つくり方＞

- ①缶詰のモモは刻んで、半分はゼリーカップに入れ、残りの半分は冷蔵庫で冷やしておく。
- ②鍋に白桃ジュースと水を入れ、火にかけ加熱する。
- ③粉寒天を振り入れ溶かす。
- ④砂糖も加えて溶かす。
- ⑤2分間ぐつぐつ沸騰させ、火を止める。
- ⑥粗熱がとれたら、ゼリーカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦固まったら、刻んでおいた残りのモモをかざりつける。



- * 給食では果汁10%の白桃ジュースを使用しましたが、他のジュースと果物缶でもできます。
- * 缶詰のモモは、白桃缶と黄桃缶の両方をミックスさせるのもオススメです。
- * 「これ、レシピ集にのせてください!」とリクエストがあったメニューです。

10. ヨーグルトゼリー みかんソース

＜材料＞4人分

粉ゼラチン…5g

水…40g

牛乳…100g

ヨーグルト…100g

砂糖…30g

いちご…2個

～みかんソース～

みかん缶〔果肉…40g

シロップ…小さじ2

コーンスターチ…小さじ1/3

砂糖…小さじ2

＜つくり方＞

・ヨーグルトは泡立て器でかき混ぜてなめらかにしておく。

①粉ゼラチンを水でふやかす。

②牛乳、砂糖を鍋に入れて混ぜ、70～80℃くらいまで温める（鍋のふちがふつふつしてくるくらい）。

③②が温まったら火を消し、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。

④ゼラチンが溶けて粗熱がとれたら、ヨーグルトを加える。

⑤型に流し入れて冷蔵庫で2～3時間ほど冷やし固める。

⑥みかんソースは、材料を全てミキサーで混ぜ合わせ、とろみが出るまで鍋で加熱する。

⑦ソースにとろみが出たら冷ましておく。

⑧固まったゼリーにみかんソース・いちごをそえる。

*1年生の入学お祝いデザートです♪



11. 米粉のチョコカップケーキ

<材料>5個分

米粉…90g

ベーキングパウダー…4.5g

純ココア…8g

砂糖…45g

調整豆乳…90g

なたね油…30g

粉糖…適量

*ホイップクリームやフルーツも
おすすめ

<つくり方>

- ・オーブンを160℃ 20分に予熱しておく。
- ①米粉、ベーキングパウダー、純ココアを合わせてふるう。
- ②調整豆乳に砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜて溶かす。
- ③ふるった粉類を大きめのボールに入れ、②を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ④なたね油を加えてよく混ぜる。
- ⑤マフィンカップに流し入れ、高い位置から落とし、空気を抜く。
- ⑥オーブンで焼く。(160℃ 15~20分)
- ⑦焼けたら、30cmくらいの高さから落とし、焼き縮みを防ぐ。
- ⑧粗熱がとれたら、粉糖をかける。



*米粉なので、混ぜすぎて失敗！ということがなくて安心です♪
*調整豆乳は、牛乳でもおいしくできあがります。
*ココアを抹茶や紅茶に変えてもおいしいですよ。

12. もちもちきな粉蒸しパン

＜材料＞4人分

ホットケーキミックス…100g

調製豆乳…100g

きな粉…6g

8号カップ…4個

＜つくり方＞

- ①ホットケーキミックスときな粉をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②豆乳を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
*混ぜすぎるとふくらみにくくなるので注意！
- ③カップに流し入れる。
- ④蒸気のあがった蒸し器で20分蒸す。



*少ない材料で手軽に作ることができるおやつです。
お子様との夏休みのおやつ作りにおすすめです♪

いろいろなきりかたで きってみよう！

せんぎ
千切り



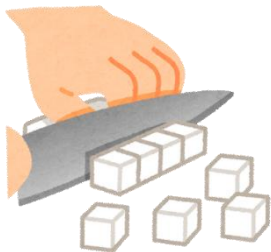
ぎ
いちよう切り



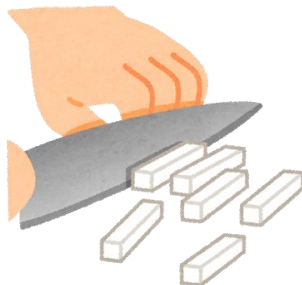
こぐちぎ
小口切り



かくぎ
角切り



ひょうしぎぎ
拍子木切り



はんげつぎ
半月切り

