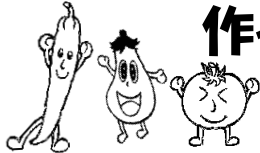


## 令和3年度 海津市PTA連合会 親子で料理について

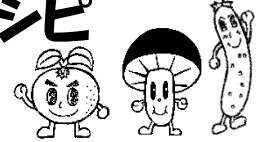
日頃は海津市PTA連合会の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
さて、家庭教育委員会では、海津市学校給食センター栄養教諭の林久美先生にレシピを8つ作成していただきました。ぜひ、ご家庭でお子さんといっしょに料理に挑戦してみてください。



# 作ってみませんか かいづっち の給食レシピ

～海津市の産物★を使った人気メニュー～

※分量は小学校中学年を基準としたものです



### とり肉のみかんソースがらめ

＜ 材料 ＞	（ 4人分 ）
・とりもも肉	200g
・酒	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・片栗粉	大さじ2
・揚げ油	適量
★みかんジャム	大さじ1
・酢	大さじ1／2
・しょうゆ	小さじ2弱
・砂糖	大さじ1
・水	小さじ1

- ＜ 作り方 ＞
- ①とりもも肉は、小さ目の一口大に切り、酒、塩、こしょうで下味をつける。
  - ②なべに、みかんジャム、酢、しょうゆ、砂糖、水を加え煮立てる。
  - ③①のとり肉に片栗粉をまぶし油でカラリと揚げる。
  - ④揚げたとり肉に、②のみかんソースをからめる。

### なばなのソテー

＜ 材料 ＞	（ 4人分 ）
・オリーブ油	小さじ1／2 強
★なばな	1／3袋（80g）
・キャベツ	中葉2枚
・にんじん	1／4本
・ホールコーン	20g
・洋風だしの素	小さじ1 弱
・塩	少々
・こしょう	少々

- ＜ 作り方 ＞
- ①キャベツは2cm幅ほどの短冊切り、にんじんは千切りにする。
  - ②なばなは3cmほどに切り、サッとゆでて流水で冷まし、水気をしぼっておく。
  - ③フライパンにオリーブ油をひいて熱し、にんじんを炒め、しんなりしてきたら、ホールコーン、キャベツを加え熱し、洋風だしの素を加え混ぜ、なばなも加えてサッと炒める。塩、こしょうで味をととのえる。

### 米麺ときゅうりの中華あえ

＜ 材料 ＞	（ 4人分 ）
★米麺	30g
・キャベツ	中葉2枚
★きゅうり	1／2本
・にんじん	1／6本
・うすくちしょうゆ	大さじ1／2
・砂糖	小さじ2強
・酢	小さじ1
・塩	少々
・ごま油	小さじ1／3

- ＜ 作り方 ＞
- ①米麺は、3cmほどに切り、ゆでて流水で冷まし、水気を切っておく。
  - ②キャベツは細切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにして、それぞれゆでて流水で冷まし、水気をしぼっておく。
  - ③ボールに、調味料を混ぜ合わせドレッシングを作り、米麺と野菜をあえる。

### カミカミサラダ

＜ 材料 ＞	（ 4人分 ）
★きゅうり	1／4本
・ごぼう	細いもの1本
・にんじん	1／5本
・むき枝豆	20g
・ホールコーン	20g
・うすくちしょうゆ	小さじ1強
・砂糖	小さじ2強
・酢	大さじ1／2
・サラダ油	大さじ1／2
・塩	少々
・アーモンド	ロースト済み 無塩 8g

- ＜ 作り方 ＞
- ①きゅうりは小口切り、ごぼうとにんじんは千切りにする。
  - ②①の野菜と、枝豆、ホールコーンはゆでて、流水で冷まし、水気をしぼっておく。
  - ③アーモンドは、粗く刻む。  
（ラップに包み麺棒でたたいて、くだいてもよい）
  - ④ボールに、調味料を混ぜ合わせドレッシングを作り、野菜とアーモンドをあえる。

令和3年度 海津市の食育テーマは  
『もっと野菜を食べよう』 です。



## 切り干し大根と卵の炒め物

< 材料 >	( 4人分 )
・サラダ油	小さじ1/2
・切り干し大根 細切り	25グラム
・酒	小さじ1強
★しいたけ	小2個
・にんじん	1/5本
・卵	L1個
・砂糖	大さじ1強
・うすくちしょうゆ	小さじ2
・小松菜	1/5束
・ごま油	小さじ1/2

### < 作り方 >

- ①切り干し大根は、戻して3cmほどに切り、水気をしぼる。
- ②卵は割りほぐし、いり卵にしておく。
- ③にんじんは千切り、しいたけは、半分に切り細切り、小松菜は3cmほどに切る。
- ④なべに油をひいて熱し、切り干し大根をいためる。
- ⑤④に、にんじん、しいたけを加えいため、酒、砂糖、うすくちしょうゆを加え、いため煮する。
- ⑥⑤に、いり卵と小松菜を加えサッといためる。仕上げにごま油を振り混ぜる。

## スパゲッティのソースとして ツナトマトソース

< 材料 >	( 4人分 )
・まぐろ油漬けルー	120g
・にんにく	小1片
・たまねぎ	中1個
・にんじん	1/3本
・エリンギ	中1本
★トマト	中1/2個
・トマトピューレ	大さじ2
・洋風だしの素	小さじ1
・ウスターソース	小さじ2
・トマトケチャップ	大さじ1強
・トマトソース	大さじ2
・中双糖	大さじ1弱
・デミグラスソース	大さじ2弱
・ハヤシルウ	20g
・塩	少々
・こしょう	少々
・水	2カップ

### < 作り方 >

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎは半月うす切り、にんじんは千切り、エリンギは2cm短冊切り、トマトは1cmほどの角切りにする。
- ②なべに、まぐろフレーク（漬け油ごと）とにんにく、たまねぎを入れいため、たまねぎが、しんなりしたら、にんじんを加えいためる。
- ③②に、分量の水と洋風だしの素を加え、エリンギとトマト、トマトピューレを加え煮る。アクが出てきたら取り除く。
- ④ハヤシルウと塩以外の調味料を加え煮る。
- ⑤野菜が煮えたらルウを加えて弱火で煮込み、塩で味をととのえる。

## ちゃんこなべ

< 材料 >	( 4人分 )
・にんじん	1/3本
・木綿豆腐	80g
・鶏つくね団子	12個（1個10gほど）
★しいたけ	小2個
・白菜	大葉1枚
・マロニー	20g
★春菊	1/6束
・和風だしの素	小さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ2強
・塩	少々
・ごま油	小さじ1/2
・水	2カップ

### < 作り方 >

- ①にんじんはいちょう切り、白菜は3cmほどのざく切り、しいたけは細切り、春菊は3cmに切る。
- ②豆腐は2cmほどの角切りにする。
- ③なべに分量の水とごま油以外の調味料を加え煮立させ、にんじん、しいたけ、マロニー、とりつくね団子、豆腐、白菜、春菊の順に加える。アクが出てきたら取り除き、全体に火が通ったら、ごま油を回し入れる。

## フライや焼き物のソースとして サルサソース（焼きサケの）

< 材料 >	( 4人分 )
・サケの切り身	50g 4切れ
・塩	少々
・こしょう	少々
・オリーブ油	小さじ1
・にんにく	小1片
・たまねぎ	小1/2個
★トマト	1/4個
・トマトピューレ	小さじ2
・白ワイン	小さじ1弱
・トマトケチャップ	大さじ1
・砂糖	小さじ2
・ガラムマサラ	少々

### < 作り方 >

- ①にんにくは、みじん切り、たまねぎは粗みじん切り、トマトは1cmほどの角切りにする。
- ②サケは塩、こしょうを振り焼く。
- ③なべにオリーブ油をひいて熱し、にんにくを入れ、たまねぎを加えいためる。
- ④③に、トマト、調味料を加え煮る。
- ⑤仕上げにガラムマサラを振り入れる。
- ⑥焼いたサケに⑤のソースをかける。



みんなで一緒に cooking