

海津市内保護者様

海津市PTA連合会

会長 伊藤 清春

家庭教育委員長 松永 美貴

親子で料理について

海津市PTA連合会家庭教育委員会では、今年度も、海津市学校給食センター栄養教諭の先生にレシピを考えていただきました。ぜひ、夏休みにご家庭で親子で協力しながら料理に挑戦してみてください。

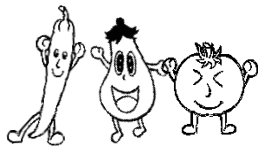
完成した料理の写真と、その感想を海津市PTA連合会事務局まで送って頂いた方には、参加賞を準備しています。ぜひ、QRコードから入って頂き、必要な事項を記入して送ってください。



※写真及び感想の受付は、8月31日（木）までとします。

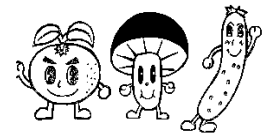
お子様が学校で利用されているタブレットのカメラ機能でQRコードを読み取ることができます。また、出来上がった料理の写真の添付も、タブレットのカメラ機能で撮影した写真を利用できます。

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。



鶏肉のトマトおろしがけ

- | | |
|--------|---------|
| < 材料 > | (4人分) |
| ・サラダ油 | 小さじ1/2 |
| ・とりもも肉 | 50g×4切れ |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・しょうが | 小1かけ |
| ・米粉 | 大さじ2弱 |
| ・たまねぎ | 1/4個 |
| ★トマト | 1/2個 |
| ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・みりん | 小さじ1弱 |
| ・酢 | 小さじ1弱 |
| ・片栗粉 | 少量 |

< 作り方 >

- ①とり肉は酒・しょうゆ・みじん切りにしたしょうがで下味をつける。
- ②たまねぎ・トマトはみじん切りにする。
- ③なべに、②のたまねぎ・トマト・調味料を加え煮る。たまねぎが煮えたら、水溶き片栗粉で少しとろみをつける。
- ④①のとり肉に米粉をまぶして、サラダ油をひき、熱したフライパンで両面こんがりと中心まで焼く。
- ⑤焼きあがったとり肉を器に盛り、③のたれをかける。

白身魚の南濃みかんソースがらめ

- | | |
|-----------|----------|
| < 材料 > | (4人分) |
| ・白身魚※ | 切り身 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 |
| ★南濃みかんジャム | 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白身魚は2センチ角ほどにし、酒・塩・こしょうで下味をつける。
- ②なべに、南濃みかんジャム・酢・しょうゆ・砂糖・水を加え煮立たせる。
- ③①の白身魚に片栗粉をまぶして、180℃に熱した油でカラリと揚げる。
- ④②に揚げた白身魚を加え、全体にからめ、器に盛りつける。

※白身魚 → ホキ・タラ・アジ など

令和5年度 海津市の食育テーマは『一品プラスしてバランスのよい食事を』です。



きゅうりとじゃがいものサラダ

< 材料 >	(4人分)
・じゃがいも	中 1 個
★きゅうり	中 1 本
・小松菜	1 株
・水煮ホールコーン	20 g
・酢	大さじ 1/2
・うすくちしょうゆ	大さじ 1/2
・砂糖	小さじ 2 強
・サラダ油	小さじ 1
・塩	少々

< 作り方 >

- ①じゃがいもは細切り、きゅうりは小口切り、小松菜は2センチに切る。ホールコーンは水気を切っておく。
- ②じゃがいも・きゅうり・小松菜はそれぞれゆで、冷水にとって冷ましたら、水気を切っておく。
- ③調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④野菜を器に入れ、ドレッシングを加え、和える。

キャベツサラダ

< 材料 >	(4人分)
・キャベツ	中葉 2~3 枚
★きゅうり	中 1/2 本
・サラダ用こんにゃく	20 g
・水煮ホールコーン	40 g
・にんじん	1/4 本
・うすくちしょうゆ	小さじ 2
・砂糖	大さじ 1 弱
・サラダ油	小さじ 1/4
・レモン果汁	小さじ 2

< 作り方 >

- ①キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。ホールコーンは水気を切っておく。
- ②キャベツ・きゅうり・にんじんはそれぞれゆで、冷水にとって冷ましたら、水気を切っておく。
- ③調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④ゆでた野菜、ホールコーン、こんにゃくを器に入れ、ドレッシングを加え、和える。

夏野菜カレー

< 材料 >	(4人分)
・豚もも肉スライス	80 g
・酒	小さじ 1
・サラダ油	小さじ 1/2
・にんにく	小 1 片
・しょうが	小 1 かけ
★なす	1 本
・かぼちゃ	120 g
・たまねぎ	中 1 個
★トマト	小 1 個
★甘長ピーマン	2 個
・カレールウ	60 g
・ウスターソース	小さじ 1
・トマトケチャップ	大さじ 1/2
・塩	少々
・カレー粉	少々
・ローレル粉	少々
・洋風だし	小さじ 1/2
・りんご	1/4 個
・無調整豆乳	35ml

< 作り方 >

- ①豚肉は2センチ幅に切る。
- ②にんにくとしょうがはみじん切り、なすとかぼちゃはいちょう切り、たまねぎはうす切り、トマトは1センチ角切り、甘長ピーマンは小口切り、りんごは皮をむいてすりおろす。
- ③なべに、サラダ油・にんにく・しょうがを入れ香りが出たら、豚肉・酒を加え炒める。
- ④③にカレー粉を混ぜ、たまねぎを加えてよく炒める。
- ⑤他の野菜を加え、野菜がかぶるくらいの水を加え、ローレル粉・洋風だしも加えて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら、調味料を加え、豆乳・カレールウ・すりおろしりんごを加える。

ミネストローネ

< 材料 >	(4人分)
・あらびきウイナー	3 本
・にんじん	1/4 本
・水煮大豆	35 g
★完熟トマト	1/2 個
・トマトピューレ	大さじ 1 強
・マカロニ	20 g
・ブロッコリー	40 g
・たまねぎ	中 1/2 個
・かぼちゃ	80 g
・洋風だし	大さじ 1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・水	400ml

< 作り方 >

- ①ウイナーは1センチ幅に切る。
- ②にんじんは1センチ角切り、トマトとたまねぎとかぼちゃは1.5センチの角切りにする。ブロッコリーは小房に切り分けておく。
- ③マカロニは固めにゆでておく。ブロッコリーはサッとゆでて、冷水にとり水切りしておく。
- ④なべに、ウイナー・たまねぎを入れ炒める。たまねぎがしんなりしたら、水・洋風だしを加え、にんじん・水煮大豆・かぼちゃ・トマトの順に加える。
- ⑤④の野菜が柔らかくなったら、トマトピューレ・マカロニを加え、塩・こしょうで味を整え、ブロッコリーを加える。

