




# 学校給食レシピ 紹介します 【朝ごはん編】

## ☺みそ汁

だしをとるのは大変そうなイメージがあるかもしれませんが、家庭科の教科書にも出てくる「煮干しだし」は意外と簡単にできるかも。

材 料 (4人分)	作 り 方
水 800ml～1L 煮干し (いりこ) 約10g  みそ 40～50g たまねぎ、にんじん、大根、 じゃがいも、きのこ類、ねぎ、 わかめ、ふ、豆腐・油揚げなど (冷蔵庫などにある材料で)	 【下準備】・材料・・・好みの大きさに切る。 ・煮干しだし (いりこだし)  をとる。 ……鍋に水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しを 入れておく。鍋を火にかけて強火にし、沸騰した ら中火にして5分程度加熱する。だしがとれたら 煮干しを取り出す。 (小さい煮干しを使う場合は頭やはらわたをとらなくても OK。だしをとった後も取り出さずに食べてもいいです。) ・みそ…少量のだし汁でといておく。 ①だしに、火の通りにくい物から順に入れて煮る。 ②野菜が煮えたら、みそを入れ、味を確認して、再び沸騰したら、 すぐに火を消してできあがり！

給食によく登場する「みそ汁」。給食では煮干しでだしをとっています。



## ☺ジュリアンスープ

野菜を細く切るので、野菜が早く煮えます。忙しい朝にぴったりのスープ。

材 料 (4～5人分)	作 り 方
・ベーコン 20g ・にんじん 1/3本 (50g) ・だいこん 厚さ2cm (100g) ・たまねぎ 中1/2個 (80g) ・キャベツ 2枚 (100g) ・塩こしょう 少々 ・コンソメ キューブ1～2個 ・しょうゆ 大さじ1 ・水 500～800cc	【下準備】・ベーコン…細切り ・にんじん・だいこん・キャベツ…千切り ・たまねぎ…薄く切る ①鍋を熱し、ベーコンをからいりし、野菜を入れて軽く炒め、 しんなりしたら、水を加えて煮る。 ②野菜が柔らかくなったら、調味料を加えて味を確認して、 できあがり！ ジュリアンスープは、野菜を千切りにしたスープ です。「ジュリアン」とは、フランス語で女性の 髪のように細いという意味があります。



## ☺鶏肉のケチャップ煮

お弁当のおかずにもぴったりの1品です。

材 料 (4～5人分)	作 り 方
・鶏肉 200～250g ・たまねぎ 中1/2個 (100g) ・油 小さじ1 ・砂糖 小さじ1/2～1 ・ケチャップ 大さじ2～3 ・ウスターソース 小さじ1 ・水 大さじ2～3 ・でん粉 小さじ1/2～1	【下準備】・鶏肉 (もも肉またはむね肉) ……2cm角切り ・たまねぎ…角切りまたは薄切り ①フライパンに油を熱し、鶏肉を十分に炒め、たまねぎを加えて さらに炒め、水を加えて煮る。 ②材料が煮えたら、調味料を加えて味を調える。 ③味を確認したら、水溶きでん粉でとろみをつけたら できあがり！ ※お好みで、鶏肉の代わりに豚肉を使ったり、しめじ、なす、ピーマン などを加えてもいいですね。

## ☺ツナとキャベツのソテー

材 料 (4～5人分)	作 り 方
・ツナ 60～70g ・キャベツ 3枚 (150g) ・油 小さじ2～3 ・塩こしょう 少々 ・しょうゆ 少々	【下準備】・キャベツ…短冊切り ・ツナ…缶を開け、油を切る ①フライパンに油を熱し、キャベツ、ツナを順に炒め、調味料を 加えて味を調べ、味を確認して できあがり！ ※にんじんを少し加えると、彩りがきれいになります。

