

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

冬



調理時間
20分

一人分 46 kcal
たんぱく質 3.6g 脂質 6.4g

しょうが+とろみで体をあたためます!

たぬき汁

材料(4人分)

旬 だいこん	80g	〇おろし生姜	6g
〇ごぼう	20g	〇ほたて貝水煮	40g
旬 長ネギ	1/3本	〇だし	720ml
〇にんじん	20g	〇塩	小さじ1/6
〇さつま揚げ	1枚	〇片栗粉	大さじ1
〇つきこんにゃく	80g	〇しょうゆ	小さじ2
〇えのき	50g	〇油	適量

作り方

1. にんじん、だいこん、さつま揚げは短冊切り、ごぼうはささがき、えのきは3等分、長ネギは小口切りにする。
2. 鍋に油をしき、こんにゃくを炒める。
3. にんじん、えのき、ごぼう、大根、だし汁を入れて煮る。
4. 煮立ったらほたて、つきこんにゃく、さつま揚げ、塩、しょうゆ、おろし生姜を入れて片栗粉でとろみをつける。

給食の「たぬき汁」は、こんにゃくとさつま揚げを使っています。たぬき肉の代わりに歯ざわりの似たこんにゃくを使用しているので“たぬきが化けた”という説からこの名が付けられたようです。



食の循環イメージキャラクター
めぐる

学校給食を家庭でも

しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

冬



調理時間
15分

一人分 85 kcal
たんぱく質 2.3g 脂質 6.5g

大根がもりもり食べられる!

紅白サラダ

材料(4人分)

旬 だいこん	160g
〇にんじん	40g
〇かまぼこ	60g
〇マヨネーズ	大さじ2と2/3
〇しょうゆ	小さじ2/3

作り方

1. にんじん、大根は千切りにして、塩(分量外)を加えてもみ、水分を切ります。かまぼこは短冊切りにする。
2. にんじんと大根の水気をよく切ってボウルに入れ、かまぼこ、調味料を入れてよく混ぜてなじませる。

だいこん、にんじん、かまぼこの色を紅白に見たてています。出来上がり後、時間をおいて味を馴染ませるのがポイント! 野菜を沢山食べたい時、あと一品という時にオススメです!



食の循環イメージキャラクター
めぐる

冬

調理時間
25分



野菜と肉のだしがやさしい味に♪

冬野菜のぽかぽかポトフ

材料(4人分)

旬 だいこん	140g	○ぶなしめじ	30g
○鶏もも肉	50g	○セロリー	10g
旬 カブ	85g(1個)	○固形コンソメ	2個
○たまねぎ	120g(1/2)	○水	800ml
○にんじん	40g	○塩・こしょう	適量

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切る。
2. ぶなしめじは食べやすい大きさに裂く。にんじんとだいこんは乱切り、玉ねぎとカブはくし切りにする。セロリーは筋をとり、食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、鶏肉を入れる。
4. にんじんとだいこん、たまねぎ、セロリーの順に加え、煮立ったら弱火にしてカブとぶなしめじを入れる。
5. 塩・こしょうで味を調える。

一人分 66 kcal
たんぱく質 3.2g 脂質 2.7g

大根は部位によって味が違います。上部は甘みがあり、サラダにオススメです。下部はやや辛味があり、漬物や味噌汁の具に向いています。中央部は甘みも辛味もちょうどよくポトフなどの煮物料理にオススメです。



食の循環イメージキャラクター
めぐる