

豚とんでもないほど、う米まい！ ぶたじゃが炒め

<材料(4人分)>

豚肉(こまぎれ)	120g
じゃがいも	120g
玉ねぎ	60g
にんじん	40g
オイスターソース	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
なたね油	適量
てん茶	小さじ1



塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは1cmの拍子木ひょうしきぎ切り・玉ねぎは薄切り・にんじんは短冊切りにする。
- ② じゃがいもを固めにゆでておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、豚肉と塩、こしょうを加えて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤ オイスターソース・濃口しょうゆ・②のじゃがいもを加えて炒め、てん茶を加えて仕上げる。

この献立は、昨年度、恭仁小学校の5年生(現在6年生)が総合的な学習の時間の中で「米の良さを知ってもらい、米の消費を増やそう」という課題に対し、ごはんのお供があると良いのではないかと考えた献立です。春に旬を迎える新じゃがや新玉ねぎが入ることで季節感を味わうことができ、また地元産のてん茶がアクセントになっています。

鶏肉のみかん照り焼き



<材料(4人分)>

鶏肉もも	60g	4個
酒	小さじ1弱	
みりん	小さじ2/3	
濃口しょうゆ	小さじ2/3	

<タレ>

濃口しょうゆ	小さじ2
マーマレード	40g
水	大さじ1/2

<作り方>

- ⑥ 鶏肉に酒・みりん・濃口しょうゆで下味をつける。
- ⑦ フライパンで中まで火が入るよう両面をよく焼き、皿にとりあげる。
- ⑧ 煮汁の残ったフライパンにタレの調味料を入れ、火にかける。
- ⑨ 焼きあがった鶏肉にタレをかける。

給食では、マーマレードを使っています。マーマレードを使うと手軽にかんきつの甘さと酸味が食欲をそそる照り焼きを作ることができます。

五目ビーフン



<材料(4人分)>

豚肉	40g		
ちくわ	15g		
ビーフン	40g	濃口しょうゆ	小さじ1弱
キャベツ	70g	酒	小さじ1/3弱
玉ねぎ	50g	ごま油	少々
にら	10g	油	少々
にんじん	30g	塩	少々
干しいたけ(スライス)	1g	こしょう	ひとつまみ

<作り方>

- ⑩ 玉ねぎ・にんじんは千切り・キャベツは1cmざく切り・ちくわ5mm輪切り・干しいたけは水で戻し、やわらかくなったら水気をしぼる。
- ⑪ フライパンに油を熱し、豚肉・塩・こしょう・しょうが・酒を加えて炒める。
- ⑫ 玉ねぎ・にんじんを加え、炒める。
- ⑬ ちくわを加え、炒める。
キャベツ・干しいたけ・にらを加え、炒める。
- ⑭ 濃口しょうゆで味をととのえ、ビーフンを加えごま油を加えて仕上げる。

献立名の五目とは、多くの種類という意味で、その名の通り、豚肉やちくわ、キャベツ、玉ねぎ、にら、にんじん、干しいたけ、しょうがといった沢山の食材がバランスよく入っています。また「ビーフン」とは、お米からできた麺のことで、消化に優しく胃腸に負担をかけないこと、そして様々な具材や味付けとも相性抜群です。食欲の落ちやすい夏の時期でも食べやすく、おすすめです。

チンジャオロース



<材料(4人分)>

豚肉(こまぎれ)	130g
しょうが	ひとかけ
にんにく	少々
酒	小さじ2
油	適量
たけのこ(水煮)	80g
赤パプリカ	50g
青ピーマン	40g

A	濃口しょうゆ	大さじ1
	オイスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1強
	ごま油	少々

<作り方>

- ⑮ 赤パプリカと青ピーマンは5mm幅の千切り・たけのこは3mm幅の短冊切り・しょうがとにんにくはすりおろす。
- ⑯ フライパンに油・しょうが・にんにくを入れて熱し、豚肉、酒を入れて炒める。
- ⑰ たけのこを加えて炒める。
- ⑱ Aの調味料を加えて炒める。
- ⑲ 赤パプリカ・青ピーマンを加えて炒める。
- ⑳ 野菜がしんなりして味がなじんだら、仕上げの香りづけにごま油をかける。

チンジャオロースに赤パプリカが入ることで色鮮やかになり、ピーマンが苦手な子ども食べる意欲へとつながります。また、ピーマンの種とりは、簡単にできるお手伝いの一つなので、親子クッキングの一步としておすすめですよ♪

キャロットラペ



<材料(4人分)>

	ツナ	50g
	にんじん	130g
	干しぶどう	8g
A	上白糖	小さじ2弱
	米酢	小さじ2
	オリーブオイル	小さじ1/2
	塩	適量
	こしょう	少々

<作り方>

- 21 にんじんは千切りにする。沸騰した湯で、しんなりする程度に茹で、粗熱をとってから水気をしぼる。
- 22 Aの調味料を混ぜておく。
- 23 ボウルに①のにんじんとAを入れて混ぜる。ツナと干しぶどうも加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で食べる直前まで冷やす。

キャロットラペとは、フランス語で「細切りにんじんサラダ」という意味です。にんじんや干しぶどうには目の働きを助けてくれる栄養素が多く含まれています。

また、にんじんが苦手な子もほんのりとした甘みのある干しぶどうと組み合わせることで、食べやすいサラダになります。

飛鳥汁



<材料(4人分)>

鶏肉	40g		
白菜	80g	信州みそ	12g
大根	80g	白みそ	24g
豆腐	40g	薄口しょうゆ	大さじ1強
にんじん	40g	牛乳	80ml
しめじ	12g	コンソメ	小さじ1
青ねぎ	12g	水	320ml

<作り方>

- 鍋に一口大の鶏肉・コンソメ・水を入れて煮る。
- 短冊切りの大根・にんじんを加え、アクをとる。
- 1cm ざく切りの白菜・ほぐしたしめじ・さいの目切りの豆腐を加えて煮る。
- ③の煮汁で溶いた白みそ・信州みそと薄口しょうゆを加える。
- 牛乳・小口切りに切った青ねぎを加えて、味をととのえる。

飛鳥時代(今から約1400年前)に、唐(中国)や朝鮮半島から伝わった文化の影響を受けて生まれた歴史のある奈良県の郷土料理です。牛乳を料理に使うのは、当時としてはとても新しいことでした。牛乳やみそをベースに奈良でよく採れる旬の野菜や鶏肉を入れて煮込むので、季節を感じられ、寒い冬に栄養たっぷりて体が温まります♪



クリームスパゲティ

<材料(4人分)>

スパゲティ	100g	ルウ	バター	12g
茹で塩	適量		小麦粉	12g
鶏肉	80g		コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	60g		脱脂粉乳	4g
にんじん	40g		牛乳	80ml
白菜	80g		酒	小さじ1
しめじ	20g		塩	小さじ2/3
ほうれん草	24g		油	小さじ1/4
			水	140ml

<作り方>

29 ルウを作る。

鍋にバターを溶かし、やや弱火にして小麦粉を加え、焦がさないように炒める。

30 別の鍋に油を熱し、鶏肉に塩・酒をふって炒める。

31 くし切りの玉ねぎ・千切りのにんじん・ほぐしたしめじを加えて炒める。

32 コンソメ・脱脂粉乳・牛乳・水を加えて煮込む。

33 1cmざく切りの白菜を加えて煮込む。

34 ルウを加えて、味をととのえる。

35 別の鍋でたっぷりの湯に茹で塩を加え、スパゲティを茹でる。

36 ルウを加えて、味をととのえる。

37 茹でたスパゲティ・2cmざく切りの下茹でしたほうれん草を加えて、仕上げる。

給食ではホワイトルウを手作りしています。焦げないように、ゆっくりと混ぜて作ります。クリームシチューもルウを手作りしています。ぜひ、ご家庭でルウ作りに挑戦してみてください。

肉団子のハリハリ鍋



<材料(4人分)>

鶏肉	40g		
肉団子	80g		
白菜	140g	酒	小さじ 1/2
大根	80g	薄口しょうゆ	大さじ 1強
もやし	60g	削り節	6g
水菜	50g	だし昆布	5 cm角 1枚
にんじん	40g	塩	少々
しめじ	20g	水	160ml

<作り方>

38 鍋に水とだし昆布を入れ 30 分ほど浸してから、弱火～中火にかける。

沸騰する直前に昆布を取り出し、削り節を加え、沸騰したらすぐに火を止める。しばらくおいてからキッチンペーパーなどでだしをこす。

39 ①のだしに鶏肉と肉団子を加え、火が通ったらにんじん・大根・もやしを加えて煮る。

40 白菜・しめじを加え、酒・薄口しょうゆ・塩を加えて味をととのえる。

41 最後に水菜を加えて仕上げる。

給食センターでも同じように朝一番からだし取りをして給食に使っています。ハリハリ鍋はくじら肉と水菜を使い、昆布やかつおだして煮る鍋料理ですが、給食ではくじら肉の代わりに肉団子を使います♪

大豆とひじきの炒り煮



<材料(4人分)>

	大豆(水煮)	60g
	ひじき(乾燥)	6g
	油揚げ	20g
	にんじん	30g
A	濃口しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1弱
	みりん	小さじ1弱
	油	適量
	だし汁	40ml

<作り方>

- 42 削り節でだしをとる。
- 43 ひじきはたっぷりの水で約30分ほど水戻しし、よく洗って水気を切る。
- 44 にんじんは3mm幅の千切りにする。
- 45 油揚げは油抜きをし、5mm幅の短冊切りにする。
- 46 鍋に油を加えて熱し、にんじん・ひじきの順で炒める。
- 47 大豆・油揚げを加え、Aの調味料・だしを加えて煮含める。

和食の伝統的な食材である大豆(豆類)やひじき(海藻類)を使った料理です。子どもたちの苦手な料理ではありますが、甘辛い味付けで食べてもらいやすい一品です。給食では、だし汁は削り節でとったものを使用していますが、顆粒だしを使うと手軽に作るができます♪

鶏とレバーのレモンチリソース



<材料(4人分)>

鶏レバー	40g	にんにく	1.2g
鶏肉	180g	しょうが	2.4g
塩	小さじ1/6	炒め油	適量
こしょう	少々	トウバンジャン	0.04g
酒	小さじ2/3	酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ4	トマトケチャップ	大さじ2
揚げ油	適量	濃口しょうゆ	小さじ1
		砂糖	小さじ2
		レモン果汁	小さじ1

<作り方>

48 鶏レバーを一口大に切り、片栗粉をまぶして揚げる。

49 鶏肉に塩・こしょう・酒で下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。

50 たれを作る。

- ・にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- ・鍋に油を熱し、にんにく・しょうが・トウバンジャン・酒を加えて炒める。
- ・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・砂糖を加える。
- ・レモン果汁を加えて、味をととのえる。

51 揚げたレバーと鶏肉とたれをからめて、仕上げる。

鉄分は成長期に欠かせない栄養素で、レバーや赤身の肉や魚に多く含まれています。鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで、体内への吸収率を高めることができます。

レバーとレモンは効率のいいベストな組み合わせです♪