

# おたのしみ時間<sup>じかん</sup>



## 簡単！給食<sup>きゅうしょく</sup>きゅうりレシピ

### 【きゅうりの梅肉<sup>ばいにく</sup>あえ】

ざいりょう (4~5人分<sup>にんばん</sup>)

きゅうり (2本)・梅干し (1個)・塩 (少々<sup>しょうしょう</sup>)  
しょうゆ (小さじ 1/2)・みりん (小さじ 1/2)

① きゅうりを輪<sup>わ</sup>切りにする



手を切らないように気をつけて！

② きゅうりをさっとゆでる  
(沸騰<sup>ふいとう</sup>したお湯<sup>ゆ</sup>に 30 秒<sup>びょう</sup>くらい入れる)



やけどに注意<sup>ちゅうい</sup>！

③ 水<sup>みず</sup>にとって冷<sup>ひ</sup>やし、水<sup>みず</sup>気<sup>け</sup>を切<sup>き</sup>り、塩<sup>しお</sup>をふ<sup>ふ</sup>っておく



④ 梅干し<sup>うめぼ</sup>の種<sup>たね</sup>を取<sup>と</sup>って、包丁<sup>ほうちょう</sup>でた<sup>て</sup>いたり、手<sup>て</sup>でちぎ<sup>ぎ</sup>ったりする

⑤ 小<sup>ちい</sup>さくな<sup>な</sup>った梅干し<sup>うめぼ</sup>に、しょうゆとみりん<sup>い</sup>を入れてペースト<sup>い</sup>をつくる

⑥ きゅうりを梅干し<sup>うめぼ</sup>ペースト<sup>い</sup>であ<sup>あ</sup>える



できあがり！

出来<sup>でき</sup>上<sup>あ</sup>がったものを、  
冷蔵<sup>れいぞう</sup>庫<sup>こ</sup>で冷<sup>ひ</sup>やしておくと美味<sup>あじ</sup>しいよ！  
きゅうり好<sup>す</sup>きは、きれいに洗<sup>あら</sup>って生<sup>なま</sup>でもOK！

栄養士 武藤

# おたのしみ時間



簡単！給食レシピ 【ツナのカレー炒め】

材料 (パン2~3個分)

ツナ (1缶/70g)・たまねぎ (半分)・にんじん (2cmくらい)  
エリンギ (半分)・炒め油 (小さじ1)・塩 (少々)・ケチャップ (大さじ1)  
ウスターソース (小さじ1)・カレー粉 (小さじ1/2)・水 (大さじ3)

① ツナ缶を開けて、油をきる



缶詰で手を切らないように注意！

② たまねぎ・にんじん・エリンギをみじん切りにする



包丁で細かく切るよ！  
気をつけよう！

③ フライパンに油を入れて、にんじん・たまねぎ・エリンギを炒める



④ 野菜がやわらかくなったら、ツナ・調味料・水を入れて煮る



できあがり！

パンにマヨネーズをぬって、  
レタスやサラダ菜と一緒に  
食べると美味しいよ！  
食パンにのせてチーズをかけて焼くのも  
オススメ！

栄養士 武藤

## おたのしみ時間<sup>じかん</sup>

でんし<sup>でんし</sup>電子レンジでお料理<sup>りょうり</sup>！

【豚ばらもやし<sup>ぶた</sup>】

ざいりょう<sup>ざいりょう</sup>材料<sup>にんぷん</sup>（4人分）

豚ばら肉<sup>ぶた</sup>（300g）・酒<sup>さけ</sup>（大さじ4）・しょうが汁<sup>しょうが</sup>（小さじ2）

もやし<sup>もやし</sup>（1袋300gくらい）・ねぎ<sup>ねぎ</sup>（3本）

ポン酢しょうゆ<sup>す</sup>（大さじ6）・ラー油<sup>ラー油</sup>又はごま油<sup>あぶら</sup>（少し<sup>すこ</sup>）

① 豚肉<sup>ぶたにく</sup>は3～5 cmくらいに切り、酒<sup>さけ</sup>としょうが汁<sup>しょうが</sup>をかけておく

② よく洗<sup>あら</sup>ったもやしをお皿<sup>さら</sup>に置いて、その上<sup>うえ</sup>に豚肉<sup>ぶたにく</sup>を並<sup>なら</sup>べる

なま<sup>なま</sup>生<sup>にく</sup>のお肉<sup>きわ</sup>を触<sup>あ</sup>った後<sup>あと</sup>は、  
て<sup>て</sup>あら<sup>あら</sup>わす<sup>わす</sup>れずに！

③ ふんわりとラップをかけてレンジで5分<sup>ぶん</sup>くらい加熱<sup>かねつ</sup>する

レンジから取り出<sup>と</sup>すときはやけど<sup>やけど</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup>！

④ 小さ<sup>ちい</sup>く切<sup>き</sup>ったねぎをのせて、ポン酢<sup>す</sup>しょうゆやラー油<sup>ゆ</sup>などをかける



せんせい<sup>せんせい</sup>先生<sup>は</sup>、もやし<sup>もやし</sup>を白菜<sup>はくさい</sup>に変<sup>か</sup>えて  
食<sup>た</sup>べるのも好<sup>す</sup>きだよ！  
ナスとトマト<sup>か</sup>に変<sup>か</sup>えて、オリーブ油<sup>あぶら</sup>を  
か<sup>か</sup>けるのもオスス<sup>め</sup>！

栄養士 武藤