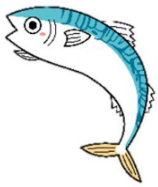
～家族や地域　笑顔でつながる　食育の環（わ）～

ちょっと知りたい

夏におすすめのレシピ

暑い夏は食欲が落ちやすく、冷たい物やのどごしがよいものに偏りがちです。そのため、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどが不足しやすくなります。今回は、不足しがちな栄養素もとれる給食レシピをご紹介します。お子さんと一緒に作ってみませんか？

▶さばのみそだれかけ



【材料】４人分
- まさば …… ４切

＜調味料Ａ＞
- おろし生姜 … ４ｇ
- 砂糖 …… 小さじ２
- みそ …… ７ｇ



＜調味料Ｂ＞
- 砂糖 …… ４ｇ
- しょうゆ … 小さじ1/2
- みそ …… ５ｇ
- 料理酒 …… 小さじ1/2
- 水 …… 大さじ1と1/2
- かたくり粉 … 小さじ1/2

【作り方】
①Ａの調味料を合わせて、さばの切り身を漬けて下味をつけておく。
②魚焼きグリルで焼き色がつくまで焼く。
③鍋でみそだれを作る。Ｂの調味料が煮えたら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
④器にさばを盛り、最後にみそだれをかける。

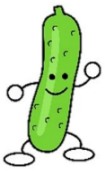
▶豆腐カレーライス



【材料】４人分
- ごはん …… 適量
- 木綿豆腐 …… １丁
- 合いびき肉 … 120ｇ
- 玉ねぎ …… １個
- なす……２本
- とろけるチーズ…適量
- カレールウ……４かけ
- サラダ油……適量

【作り方】
①豆腐はさいの目切り、玉ねぎとなすはみじん切りにする。
②鍋を熱して油を入れ、ひき肉を炒める。玉ねぎとなすを入れてよく炒め、水300ｍｌを加える。
③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味を調える。仕上げにチーズを入れる。
④③をごはんの上にかける。

▶かみかみ和え



【材料】４人分
- にんじん …… 30ｇ
- きゅうり …… 100ｇ
- 切干大根 …… 15ｇ
- 茎わかめ（乾）1.5ｇ
- さきいか …… 25ｇ
- 白いりごま … 大さじ1



＜調味料Ａ＞
- 酢 …… 小さじ2
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1
- ごま油… 小さじ1/2
- 砂糖 … 小さじ1/3
- 塩 …… 少々

【作り方】
①Ａの調味料をよく混ぜ合わせておく。
②にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
③切干大根、茎わかめは戻して、食べやすい長さに切る。
④にんじん、③を茹でて冷やし、水気を切る。
⑤全て混ぜ合わせる。

▶納豆和え



【材料】４人分
- 白菜 …… 150ｇ
- ほうれん草 …… 100ｇ
（小松菜でも良いです。）
- ひきわり納豆 … 30ｇ
- たくあん漬 …… 15ｇ
- チーズ …… 15ｇ
- 濃口しょうゆ … 小さじ1
（納豆のタレでも良いです。）
- かつお節 …… ３ｇ

【作り方】
①白菜はざく切り、ほうれん草は２ｃｍ位の長さに切る。
②①を茹でて冷やし、水気を切る。
③たくあん漬、チーズは食べやすい大きさに切る。
④全て混ぜ合わせる。



給食に出ている料理名が同じでも、給食施設によって、使用する食材や味付けが異なる場合もあります。

次号（９月号）は、「一関地方の食材について」ご紹介します。



発行　一関地方教育研究会学校給食部会