



和泉こはく通信

令和2年 5月26日
和泉こはく学園 食育部会

新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校が延長され、ご家庭での食事作りの回数が増えていることと思います。電子レンジでも調理できる和泉市の定番給食レシピを紹介いたします。中学生のみなさんは包丁で手を切らないように気を付けて、料理に挑戦してみるのもいいですね。

電子レンジで作ろう！給食レシピ



厚揚げの中華煮



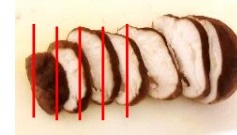
1. 食材を切る



キャベツ (色紙切り)



人参 (いちょう切り)

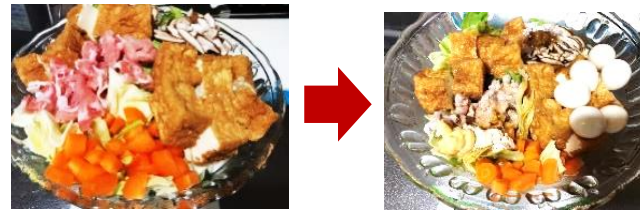


しいたけ (せん切り)



厚揚げ (ひとくち大)

2. 材料を耐熱ボウル等に入れる。豚肉をのせる。ラップをし電子レンジ 600w で約 6 分加熱する。(※豚肉に火が通っていることを確認)



3. ★マークしょうが、調味料、うずら卵の水煮を加える。よく混ぜ、ラップをし電子レンジ 600w で 5 分加熱する。

材料(4~5人分)	
豚肉	60g
厚揚げ	2枚(280g)
うずら卵の水煮	1袋(約6個)
人参	1/2本(60g)
キャベツ	1/4玉(1/4玉)
しいたけ	1枚(25g)
★チューブしょうが	6g(小さじ1強)
★中華スープ	4g(小さじ1)
★砂糖	9g(大さじ1)
★濃口しょうゆ	18g(大さじ1)
★油	4g(大さじ1)
★水	100cc

こんちゃんのおすすめ学校給食レシピ

和泉市 HP にも
レシピがのってい
るよ



国府小学校 HP

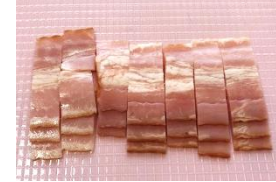
カラー版こはく通信
はここで見るよ



ジャーマンポテト



1. 食材を切る



ベーコン(色紙切り)



じゃがいも(いちょう切り)



玉ねぎ(うす切り)



人参(いちょう切り)

材料(4~5人分)	
ベーコン	3枚(約25g)
じゃがいも	2個(230g)
人参	1/4本(40g)
玉ねぎ	1/4玉(60g)
★コンソメ	2.5g(小さじ1/2)
★薄口しょうゆ	3g(小さじ1/2)
塩・胡椒	適量
パセリ	(あれば)

2. 1で切った材料、★マークの調味料を耐熱ボウル等に入れて軽く混ぜる。

ふんわりラップをし、電子レンジ 500w で 6~7分加熱する。



3. レンジから取り出し、全体を混ぜる。(人参、じゃがいもに火が通っているか確認) 塩・胡椒で味を調え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ 500w で 2分加熱する。

4. パセリを加える。

☆切り方紹介☆



【いちょう切り】



【せん切り】



【乱切り】



【うす切り】



【短冊切り】

じゃがいもについて

じゃがいもには、健康に欠かせないビタミン・ミネラルはもちろん、おなかをきれいにする食物繊維もたくさんふくまれています！



裏面もあるよ！

三色ナムル



1. 食材を切る。



小松菜 (2~3 cmに切る) 人参 (せん切り)

2. 耐熱ボウルに野菜を入れ、ラップをする。600w で4分加熱する。ボウルを斜めにかたむけ、水を切る。(やけどに注意)
3. ★マーク調味料を加えよく混ぜる。



小松菜を、チンゲン菜やほうれん草に変えてもおいしいよ



材料(4~5人分)	
小松菜	2株(80g)
人参	1/2本(60g)
もやし	1袋(170~200g)
★白ごま	5g(小さじ2)
★砂糖	9g(大さじ1)
★薄口しょうゆ	18g(大さじ1)
★ごま油	4g(小さじ1)

ミネストローネ



1. 食材を切る。



ベーコン(色紙切り) ジャがいも(いちよう切り)



にんじん(いちよう切り) 玉ねぎ(うす切り)



キャベツ(手でちぎる)

包丁で食べやすい大きさに切ってもOK◎

材料(4~5人分)	
ベーコン	5枚(約40g)
じゃがいも	1/2個(40g)
人参	1/2本(40g)
玉ねぎ	1/3玉(80g)
キャベツ	2枚(100g)
★カットトマト缶	1/2缶(200g)
★チューブにんにく	1cm(0.5g)
★コンソメ	小さじ2弱(キューブ1つ)
★水	300ml(1と1/2カップ)
塩・胡椒	適量
パセリ	(あれば)

2. 耐熱ボウル等に1.で切った食材を入れ、ラップをかけて500wで6~7分加熱する。(人参、じゃがいもに火が通っているか確認) ★の調味料を加え、500wで6分加熱。

3. レンジから取り出し、全体を混ぜる。塩・胡椒で味を調べ、500wで5分加熱する。

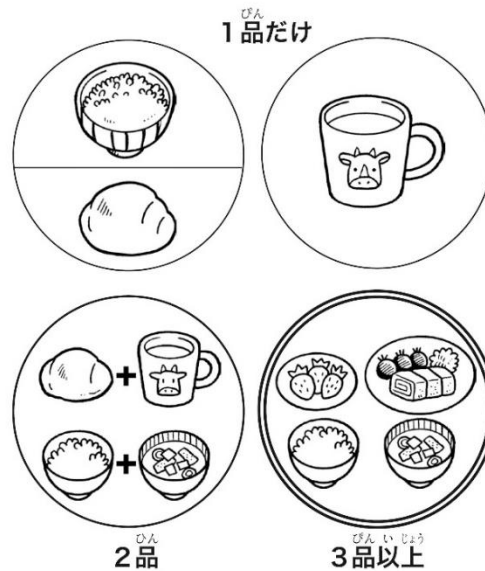
4. パセリを加える。

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について振り返ってみたことはありますか。

「菓子パン」や「ふりかけごはん」だけの方は少しでも、もう1品増えるように心がけてみましょう。野菜ジュースや牛乳、ヨーグルトなどは簡単に準備できますね。また、夕ごはんのおかずを温める、ゆでたまごを作るなどで、栄養価がアップします。

朝食は1日の活力のみなもとです。ご家族全体で1日げんきに過ごせる朝食を食べていきましょう。



..... 切り取り線

知りたいレシピ・質問大募集！

給食レシピや食生活に関する質問を募集します。答えられる範囲でお返事させていただきます。次回登校日に、各学校の担任を通じて、各校食育担当までご提出ください。

_____ 学校 年

質問 (_____)

