



# 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



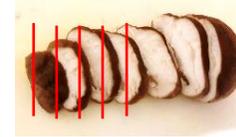
1. 食材を切る



キャベツ (色紙切り)



人参 (いちょう切り)

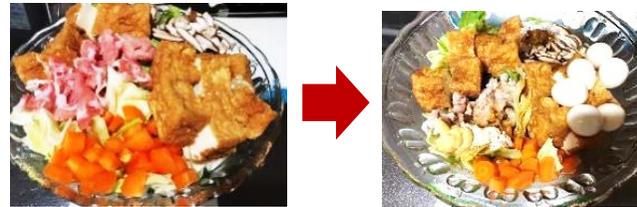


しいたけ (せん切り)



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

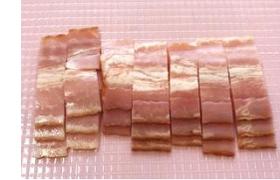
カラー版こはく通信  
はここで見るよ



### 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。

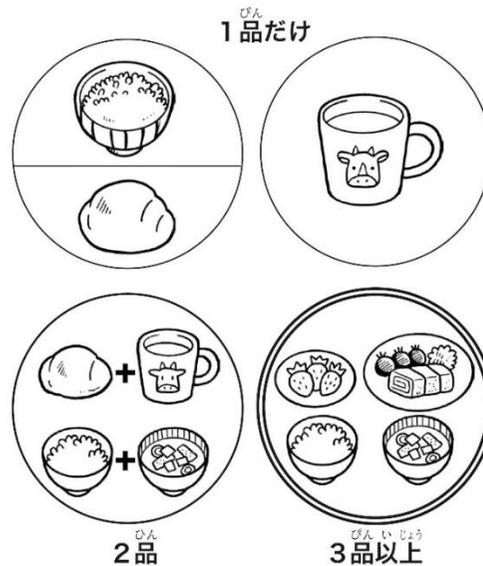
4. パセリを加える。

## 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 ( \_\_\_\_\_ )

