

夏休みに作ってみよう！

4～6月の給食で好評だった2つの献立を紹介します

★シシリアンライス★ ご当地B級グルメをおうちで再現



🌸材料(4人分)🌸

肉 豚肉 160g 玉ねぎ 1/2個

にんにく・生姜・塩・こしょう 少々
酒 小さじ 1/2

調味料

A { 赤みそ 小さじ2 砂糖 小さじ1
りんごピューレ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ 1/2
でん粉 小さじ1 油 適量

野菜

キャベツ 2枚 きゅうり 1本

トマト 1個 黄ピーマン 1/6個

マヨネーズ 適量

シシリアンライスは、佐賀市のご当地グルメ。

1枚のお皿に、ご飯、その上に炒めた肉・野菜を盛り付け、マヨネーズをかけたものです。簡単でご飯、お肉、野菜と栄養バランスが良いので、お手軽ランチにおすすめです♪

🌸作り方🌸

肉 1. 油を熱し、にんにく・生姜の香りがでたら肉を入れる。酒、塩、こしょうを入れて炒め、うすくスライスした玉ねぎを加える。

2. 調味料Aをあわせておく。

3. 1に調味料をまわし入れ、様子を見ながら、でん粉でとろみをつける。

野菜 キャベツ、黄ピーマンはせん切り、きゅうりは輪切り、トマトは角切りにする。

盛り付け 皿にご飯を入れ、野菜、肉の順にのせ、マヨネーズをかける。

★鶏肉のみそかけ★



☆☆ 材 料 (4人分) ☆☆

肉

鶏肉 50g

塩・こしょう・酒 少々 } A
にんにく・しょうが 少々 }
小麦粉・でん粉 各小さじ1
揚げ油

みそだれ

すりおろした玉ねぎ 小さじ1
赤みそ 小さじ1と1/2
りんごピューレ・みりん 各小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1/2
水 小さじ1

☆☆ 作 り 方 ☆☆

1. みそだれの材料を合わせ、煮る。
2. 鶏肉に下味 A をつけ粉をふり、揚げる。
3. 揚げた鶏肉に、みそだれをかける。

夏 休 み が 始 ま り ま す !

待ちに待った夏休みです。

元気ポイントを合言葉に、夏休みを元気にすごしましょう。

元気ポイント 早 寝 ・ 早 起 き ・ 朝 ご 飯



生活リズムを整えるためにも、毎日続けることが大切です。

★わが家の朝ごはんレシピ★

以前、ご家庭からいただいた「我が家の朝ご飯レシピ」を紹介します。

ぜひ、夏休みに朝ご飯を、親子で作ってみましょう。

【おにぎり定食】

●おにぎり

- ・ひじき煮
(前日の残り)
- ・大葉みじん切り

●わかめのスープ

- ・生わかめ
- ・生姜
- ・麵つゆ
- ・葱
- ・鶏ガラスープ



家にある材料で、短時間で作ることができました。栄養バランスがよい献立です。

●ヨーグルト

- ・ドライフルーツ
- ・ヨーグルト

●サラダ

- ・キャベツ
- ・トマト
- ・キュウリ
- ・ごまドレッシング

▲作り方▲

- ①前日の残りもののおかず(ひじき煮)を混ぜて、おにぎりを作る。
- ②ドライフルーツをヨーグルトにいれ、混ぜて器に盛る。
- ③生わかめ、生姜、麵つゆ、鶏ガラスープを、適量入れスープを作る。
- ④キャベツのせん切り、トマト、キュウリなど冷蔵庫にある野菜でサラダを作りドレッシングをかける

【まぜるだけ腸活納豆】



●納豆

- 1パック
- ・粉チーズ
(適量)

▲作り方▲

納豆に粉チーズを好きなだけ振りかけて、たれと混ぜるだけです。好みに、オリーブオイルを入れる。
(★大豆のたんぱく質の納豆+発酵食品のチーズでおなかスッキリ。免疫力アップ！)

刻み葱や梅干しなどプラスするとよりおいしくなりそうですね

朝のみそ汁一杯が健康への近道

みそ玉・・・みそと具になる食材を、ラップで茶巾包みにすれば「みそ玉」の完成！
お椀に入れて、お湯を注げば、みそ汁になります。



- ◇みそ大さじ 2/3
- 乾燥わかめ
- ねぎの小口切り
- 油揚げの細きり

- ◇みそ大さじ 2/3
- ちりめんじゃこ・
- 玉葱のみじん切り
- いりごま

- ◇みそ大さじ 2/3
- しめじ
- 生姜のみじん切り
- かつお節
- ごまを適量