

Let's enjoy cooking!

令和3年2月 春日学校給食センター



♪おうちで楽しく簡単にできる“受験応援 給食レシピ”をご紹介します。ぜひチャレンジしてみてくださいね！

1. とりめし (4人分) 主食+主菜

大分県の郷土料理で「おもてなし料理」のひとつです。

米	2合
鶏もも肉 (3g カット)	120g
にんにく	1片
炒め油	適量
ごぼう	1/2本
にんじん	中1/5本
酒	大さじ1
A さとう	大さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

- ① 米は普通の水加減で炊く。
- ② ごぼうはさがきにして水につけ、アクをぬいておく。にんじんは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 油でにんにくを炒め、香りが出てきたら鶏肉を入れて炒める。
- ④ ③にごぼう・にんじんを加えて炒め、調味料Aを加えて具を作る。
- ⑤ 炊きあがったごはん④をまぜる。

☆栄養ワンポイント☆ ごはんに含まれる栄養素の炭水化物は、脳のエネルギー源になり、集中力を高める働きがあります。また、にんにくの香りが食欲をそそります。

2. ポトフ (4人分) 副菜

旬の野菜の旨みが たっぷりで“ほっと”する一品です。

ベーコン (スライス)	40g
にんにく	適量
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1/4本
大根	120g
じゃがいも	中1個
キャベツ	2枚
塩	少々
A こしょう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
スープのもと	適量
水	350cc

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切り、にんにくはスライス、にんじん・大根・じゃがいもは一口大に切る。玉ねぎは縦半分にしてうす切り、キャベツは色紙切りにする。
- ② 鍋に水とスープのもとを入れて加熱し、ベーコン・にんにく・玉ねぎ・にんじん・大根・じゃがいも・キャベツの順に加えて煮る。
- ③ ②がやわらかくなったら、調味料Aを加えて仕上げる。

☆栄養ワンポイント☆ 様々な旬の野菜からビタミン類や食物せんいがしっかりとれます。よく煮込むことで、消化吸収も良くなり、心と身体を温めてくれます。

3. ひじきふりかけ (作りやすい分量) 副菜

ごはんのおともにもピッタリ！つついおかわりしたくなる♪

芽ひじき (乾燥)	20g
かつお節	10g
白いりごま	大さじ2
さとう	大さじ1
A こいくちしょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

作り方

- ① 芽ひじきは水でもどして、きれいに洗い、水切りする。
- ② 鍋に調味料Aを入れて煮溶かし、①を加え時々まぜながら、汁気がなくなるまで煮含める。
- ③ ②にかつお節とごまを加えてよくまぜる。

☆栄養ワンポイント☆ 集中力を高めるには、ひじきやごまに含まれるカルシウムやマグネシウムの栄養素が欠かせません。また、保存性があるので、作りおきすることができます。