



1月に提供した給食のレシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ、お試しください♪

## 春雨サラダ

材料(4人分)

- 春雨・・・20g
- にんじん・・・1/4本
- こまつな・・・1株
- もやし・・・1/2袋
- ハム・・・4枚
- コーン缶・・・1/2缶
- 白いりごま・・・小さじ1
- サラダ油・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

作り方

- ①にんじんは千切り、こまつなは2cm長さ、ハムは短冊切りにする。もやしはよく洗う。
- ②にんじん、こまつな、もやし、春雨をゆでて水気をよく切って冷ましておく。春雨は食べやすい長さに切る。
- ③調味料を合わせてタレを作る。
- ④すべての具材とタレをあわせてよく和えて出来上がり。



献立例：ごはん 牛乳

春雨サラダ マーボー豆腐

給食で子供たちに人気のサラダです。春雨やハムを入れることで、野菜も食べやすくなります。具材はきゅうり、キャベツなど他の物でも合うので、家にあるもので構いません。また、給食では味の調整のためにドレッシングは手作りしていますが、手軽に市販のドレッシングでも構いません。



## スタミナ豚汁

材料(4人分)

- 豚こま切れ肉・・・100g
- おろしにんにく・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- 豆腐・・・1/3丁(80g)
- じゃがいも・・・1個
- だいこん・・・60g
- 長ねぎ・・・1/2本
- にんじん・・・1/2本
- みそ・・・大さじ2
- かつおだしの素・・・小さじ1
- 水・・・3カップ(600ml)

作り方

- ①豆腐はさいの目切り、じゃがいもは一口大、だいこんとにんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りに切る。
- ②鍋にごま油をひいておろしにんにくと豚肉を炒める。
- ③野菜を加えて炒める。
- ④水と和風だしの素を加えて煮る。
- ⑤みそを加えて仕上げる。

献立例：ごはん 牛乳

いわしの生姜煮 ひじきの煮物

スタミナ豚汁

にんにくを入れて炒める以外は、普通の豚汁の作り方と同じで、炒めることで、にんにくも食べやすくなります。おろししょうがを入れてもおいしくなり、体が温まります。具材は白菜、油揚げ、こんにゃく、さといもなど他の物でも合うので、ご家庭にあるもので構いません。具材はごま油でよく炒めることで、味が染みこみやすく、コクがでます。かつおぶしなどでだしをとると、よりよいですが、顆粒だしでもおいしく作ることができます。