



5月の給食で好評だった給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください！



献立例： レーズンパン 牛乳
寒天入りヘルシーサラダ シチュー

寒天入りヘルシーサラダ

材料(4人分)

- ・ ツナ缶・・・1缶
- ・ キャベツ・・・1/6個
- ・ きゅうり・・・1/2本
- ・ にんじん・・・1/4本
- ・ こまつな・・・2株
- ・ サラダ寒天・・・5g
- ・ 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キャベツは短冊切り・こまつなは2cm長さ・にんじんは千切り・きゅうりは輪切りにする。
- ②野菜と寒天をさっとゆでて、水にとって冷ましてザルにあげて、水気をよく切っておく。
- ③調味料をボウルに入れよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ツナ・ゆでた野菜・ドレッシングを混ぜ合わせる。

給食で人気のサラダです。サラダ用の寒天はスーパーなどで市販されています。こんにやくと寒天を組み合わせた不思議な食感で、ツナも入ることでサラダも食べやすくなります。食物繊維もたっぷりとれて体によいです。



カレーピラフ



材料(4人分)

- ・ 鶏肉こま切れ・・・50g
- ・ ウィナーソーセージ・・・5本
- ・ たまねぎ・・・1/2個
- ・ にんじん・・・1/2本
- ・ エリンギ・・・小2本
- ・ コーン・・・3g
- ・ グリンピース・・・3g
- ・ サラダ油・・・小さじ2
- ・ 炊きあがりご飯・・・茶碗4杯分
- ・ コンソメ・・・小さじ1
- ・ カレー粉・・・小さじ1
- ・ 粉チーズ・・・大さじ1
- ・ 塩・・・小さじ1/2
- ・ こしょう・・・少々

作り方

- ①ソーセージは輪切り、たまねぎとにんじん、エリンギはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひいて、肉とソーセージを炒める。
- ③にんじん、たまねぎ、エリンギを加えて炒める。
- ④コーン、グリンピースを加えて炒める。
- ⑤ごはんを加えて炒める。
- ⑥{ で調味して仕上げる。

献立例： カレーピラフ 牛乳
アジフライ サラダ



カレー味は食欲増進効果があり、暑さでバテ気味のときにおすすめです。野菜は冷凍のミックスペジタブルを使っても手軽に作るができます。具材はよく炒めてうまみを出すのがポイントです。仕上げにバターやマーガリンを少量加えても、風味が増しておいしいです。カレー粉の量はお好みで調整してください。