

給食だより 2月

ご家庭でも作ってみませんか？

★給食レシピ ご紹介★



～ほうれん草のかにかまあえ～

☆“ほうれん草”と“かにかまぼこ”2種類の食材とマヨネーズと醤油のシンプルな味付けで、簡単に調理可能なおいしい一品です。ぜひ一度、ご家庭でもご賞味ください！

【材料】4人分 (切り方など)

- ・ほうれん草 200g (1袋)
- ・かにかまぼこ 50g (5本)
- ・マヨネーズ 50g
- ・醤油 5g (小さじ1)

【茹で用】

- ・水 1ℓ
- ・食塩 5g

【作り方】

- ① かにかまぼこを割いておく。
- ② ほうれん草を水洗いし、水気を切る。
- ③ 鍋に水と食塩を入れて沸騰させ、ほうれん草を茎の部分から入れて茹でる。
- ④ 茹で上がった後冷水にさらし、水気を切って、1～1.5cm幅に切る。
- ⑤ ボールなどに①と④、マヨネーズと醤油を入れて、混ぜ合わせる。

※食材から出る水分等により味が変わりますので、調味料はお好みで適宜調整してください。



～ミネストローネ～

☆1/23(木)の給食では、東中3年生考案のミネストローネを下の食材で作りました！マカロニやベーコン、豆類などを使用してもOK。お好みの具材でアレンジ可能な一品です！

【材料】4人分 (切り方など)

- ・鶏肉 100g (1cm角)
- ・キャベツ 50g (1cm幅)
- ・じゃがいも 中1個 (1cm角)
- ・たまねぎ 1/2個 (1cm角)
- ・にんじん 2/3本 (1cm角)
- ・ウインナー 4本 (1cm幅)
- ・トマト水煮 80g
- ・ケチャップ 30g (大さじ2)
- ・コンソメ 10g (小さじ2)
- ・サラダ油 5g (小さじ1)
- ・バター 5g (小さじ1)
- ・にんにく 1かけ (チューブタイプなら1cm)
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・水 600ml

【作り方】

- ① 深めの鍋に油をひいて熱し、にんにくで香り出しをする。
- ② ①に鶏肉を入れて炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら弱火にして、水を加えて沸かす。
- ④ ③に人参、玉ねぎ、じゃがいも、ウインナー、キャベツを加える。(※必要に応じて、あく取りをする)
- ⑤ ④にコンソメ、トマト水煮、ケチャップ、バター、塩、こしょうを入れて調味する。
- ⑥ 味を調べたら、弱火で5分程度煮込む。



マカロニ ver.

※食材から出る水分等により味が変わりますので、調味料はお好みで適宜調整してください。

☆2月平均栄養価 (平均値/目標値)

- 【小学生】 * 脂質 24.0g/21.7g * 食塩 2.73g/2.0g 未満
- 【中学生】 * 脂質 28.2g/27.7g * 食塩 3.57g/2.5g 未満

☆牛乳は毎日つきます。

☆スプーンが付く日にはスプーンマークが付いています。

☆給食の持ち帰りは食中毒防止の観点から禁止しています。

QRコードを読み込むと給食だよりのカラー版を、美唄市ホームページでご覧頂けます。

