

しょくいくこうざ
食育講座

きゅうしょく
おうちで給食



さつえいばしょ

撮影場所：ふくちのち クッキングラボ

《メニュー》

- ・キムチごはん
- ・わかめスープ
- ・からあげ
- ・ブロッコリーのおかか^あ和え

ふくちまちがっこうきゅうしよく
福智町学校給食にて、リクエスト^{じょうい}上位の

にんき
人気メニューです

《キムチごはんの作り方》^{つく かた}

しよくざい 食材	ぶんりょう 分量 (4人分) ^{にんぶん}
こめ 米	2.5合 ^{ごう}
ぶたにく 豚肉 (バラ)	80g
にんじん	1/4本 ^{ほん}
しらたき	30g
キムチ	80g
ちようみりよう 調味料	
おろししょうが	少々 ^{しょうしょう}
いりごま	小さじ1 ^こ
★さとう	小さじ1 ^こ
★ ^{りようりしゆ} 料理酒	小さじ1 ^こ
★ ^{こいくち} 濃口しょうゆ	大さじ2 ^{おお}
ごま油 ^{あぶら}	小さじ1 ^こ

- ① 米^{こめ}を通常^{つうじょう}どおりに炊^たく。
(給食^{きゅうしよく}では丸麦^{まるむぎ}を入れて炊^たきます)
- ② 豚肉^{ぶたにく}は食^たべやすい大き^{おお}さ、人参^{にんじん}は小^{ちい}さい
ちよう^ぎ切り、しらたきは1cm^{なが}長さに切^きる。
- ③ フライパンにごま油^{あぶら}を熱^{ねっ}し、しょうが、
豚肉^{ぶたにく}、にんじん、しらたきを炒^{いた}める。
- ④ キムチを入れ、★^{ちようみ}で調味し、いりごまをふ
る。
- ⑤ 炊^たきあがったごはんに、④^まを混ぜ^まこんで
きあがり。

「わかめスープの作り方」

食材	分量 (4人分)
(乾) カットわかめ	4g
えのき	1/2 袋
たまねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
小ねぎ	3本
調味料	
中華スープ	小さじ 2・1/2
★薄口しょうゆ	大さじ 1
★しお	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
水	700ml

- ① わかめは水につけて戻す。
- ② えのきは石づきをとって、3cm に切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に水と中華スープを入れ、たまねぎ、にんじんを煮る。
- ④ 煮えたら、えのきを入れて少し煮て、★で調味する。
- ⑤ わかめとねぎを入れ、香り付けにごま油を入れたら完成。

「からあげの作り方」

食材	分量 (4人分)
とり肉 (もも)	300g
小麦粉	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2
揚げ油	適量
調味料	
★おろししょうが	小さじ 1/2
★おろしにんにく	小さじ 1/2
★薄口しょうゆ	大さじ 1
★料理酒	大さじ 1/2
★しお・こしょう	少々

- ① とり肉は8等分に切る。
 - ② とり肉に★で下味をつけ、冷蔵庫にしばらくおいておく。
 - ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ※生のしょうが・にんにくを入れる場合は、少し多めに入れるといいです

「ブロッコリーのおかか和えの作り方」

しよくざい 食材	ぶんりょう 分量 (4人分)
ブロッコリー	1/2房 (150g)
コーン	1/4缶 (30g)
ちようみりよう 調味料	
★濃口しょうゆ	こ 小さじ 1/2
★さとう	おお 大さじ 1
かつおぶし (糸削り)	3g

- ① ブロッコリーは小房にわける。
- ② ブロッコリー、コーンはゆでて水にとり、冷ます。
- ③ 混ぜておいた★で和える。かつおぶしを混ぜたらできあがり。

