

おすすめ簡単レシピ紹介♪

学校給食のレシピだけでなく、栄養教諭おすすめの簡単レシピも紹介します♪夏休みの食事の一品にぜひご活用ください!

「スタミナ炒め」

ピリ辛の味つけて食欲増進。ごはんがもりもり食べられます。腸内環境を整える発酵食品“キムチ”や、食物繊維やカルシウムたっぷりの“切り干し大根”を使った炒め物です。

○材料(4人分)

豚肉(薄切り) 200g (小間・ももなど)	サラダ油 小さじ1
たまねぎ 120g	砂糖 小さじ2
切り干し大根 20g	中華スープの素 小さじ1
にら 20g(2~3本)	醤油 大さじ1
キムチ 50g	塩 少々
おろしにんにく 少々	※キムチの量は、お好みで 加減してください。

○作り方

- ①切り干し大根はよく洗い水につけて戻しておく。たまねぎは薄切り、にらは2cm長さに切っておく。キムチの大きさが気になる場合は、ざく切りにすると食べやすくなる。
- ②フライパンにサラダ油を温め、豚肉、にんにく、キムチ、たまねぎ、切り干し大根を順に炒め合わせていく。
- ③砂糖、中華スープの素、醤油を加えて混ぜ、にらを加えて炒め合わせたら、塩で味を調べてできあがり♪

★キムチを炒めると風味が増しておいしくなります。

★お好みで、最後にごま油を回し入れてもおいしいです。



「キャベツとしめじのレンジ蒸し」

電子レンジで簡単調理♪

バター醤油味で野菜やきのこを食べやすく。

○材料(4人分)

キャベツ 200g	コンソメ 小さじ1
しめじ 80g	こしょう 少々
ベーコン 4枚	バター 大さじ1
	醤油 小さじ1

○作り方

- ①キャベツはざく切り(芯の部分は薄切り)に、ベーコンは1cm幅に切る。しめじは石づきを切りほぐしておく。
- ②耐熱容器に、下から順にキャベツ、ベーコン、しめじを重ねて入れる。コンソメ、こしょうを全体にふりかける。
- ③ふんわりとラップをして、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④仕上げにバターをのせて醤油をふりかけ、全体を混ぜたらできあがり♪

★電子レンジの種類によって加熱に違いがあります。火の通り具合を確認して、加熱が足りないようだったら10秒ずつ追加して加熱して下さい。

★コーンやエリンギを加えてもおいしいです。

「絹揚げのカレー炒め」

ごはんによく合うおかずです。お弁当にもOK♪

○材料(4人分)

豚挽肉 80g	サラダ油 小さじ1
にんじん 30g	カレー粉 小さじ1/2
たまねぎ 60g	砂糖 小さじ2
ピーマン 20g	酒 小さじ1
絹揚げ 200g	醤油 大さじ1/2
おろしにんにく 少々	オイスターソース 大さじ1/2

○作り方

- ①にんじんとピーマンはせん切り、たまねぎは薄切りに切る。絹揚げはオーブントースターか魚焼きグリルで、表面がこんがりするくらい焼き、1cm厚さの色紙切りに切る。
- ②フライパンにサラダ油を温め、豚挽肉、にんにく、にんじん、たまねぎを順に炒める。
- ③カレー粉を入れて炒め合わせ、水50cc、砂糖、酒、を入れてさらに炒める。
- ④絹揚げとピーマンを加えて、醤油とオイスターソースで味を調べ、混ぜ合わせたらできあがり♪

★バラバラになって食べにくい場合は、水溶き片栗粉でとろみをつけるとうまいです。



「小松菜とさきいかのあえもの」

カルシウムたっぷりの“小松菜”と、かみごたえのある“さきいか”を使った副菜です。

○材料(4人分)

小松菜 200g	《ドレッシング》
にんじん 40g	ごま油 小さじ1
さきいか 20g	しょうゆ 大さじ1/2
(ソフトタイプがおすすめ)	酢 小さじ1
	砂糖 小さじ2
	酒 小さじ1
	黒こしょう 少々

○作り方

- ①ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、軽く沸騰するまで加熱したら、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やしておく。
- ②小松菜はゆでて水にとり、3cm幅に切る。にんじんはせん切りにして、さっとゆでる。それぞれ冷蔵庫で冷やしておく。さきいかは、食べやすい太さにさいしておく。
- ③①と②とさきいかをあえて10分ほど冷蔵庫で保管し、味をなじませたらできあがり♪

★さきいかがだしの役割をしておいしく食べられます。さきいかの塩味によって、ドレッシングの量を調節すると良いでしょう。

★味付けは、ポン酢+ごま油でもOK。市販のものを活用すると手軽にできます。