

栄養士がおすすめる給食お昼ご飯・お弁当 レシピ集編

子供たちがいない学校はとても寂しく感じます。同時に、みんな元気にしているだろうかと案じています。

何かできることはないかと考えているときに、「学校が休校になってお昼ごはんのバリエーションに困る！」という声が聞こえてきました。そこで、給食発信のレシピや写真を掲載します。

子供たちのお昼ごはんやお弁当の時間が少しでも楽しいものになれば、ご家庭のお昼の準備のプラスになれば、と思っています。



このコーナーはお弁当に入れるには難しいものが含まれています(お昼におうちにいる子供のために作るのに適しているものも)。写真があればよかったのですが・・・。

栄養士がお勧めする簡単レシピ！

食品名	一人分の分量 グラム	ベテラン栄養士の ワンポイントアドバイス
華風サラダ		
白菜	15	ジャガ芋は水によくさらして、 でんぷん質を抜くと カリッと揚がります！
レタス	10	
きゅうり	10	
セロリ	5	
かいわれ	5	
人参	5	
キャベツ	30	
じゃが芋	30	
揚げ油		
酢	2	
塩	0.35	
胡椒	0.01	
砂糖	0.8	
しょうゆ	1.4	
サラダ油	2.2	
白いりごま	0.7	
ごま油	0.7	
七味	0.01	

鶏肉の竜田揚げ		
鶏肉	25*2	鶏肉は、左欄醤油以下のたれに漬 け込み、汁を切ってでんぷんをつ けカラッと揚げる。（でんぷん野 付沖をするとどろどろになるので つけおきはしない）
しょうゆ	3	
酒	1	
みりん	1	
生姜汁	1.5	
でんぷん（片栗粉）	5	
揚げ油		

トマト入り和風サラダ			
きゅうり	7 以下 g	生ワカメは切ってから 熱湯でさっとゆでて 冷水で冷ます。	
人参	7		
大根	25		
キャベツ	15		
トマト	7		
生わかめ	3		
レタス	10		
(ドレッシング)			トマトは熱湯に入れて 湯剥きをする！ ドレッシング
ごま油	0.5		
サラダ油	0.5		
酢	2		
しょうゆ	1.5		
塩	0.4		
ラー油	0.1		
胡椒	0.01		
砂糖	1.5		
白いりごま	0.3		

じゃこ入りトマトサラダ		
大根	25 以下 g	ケチャップの入った イタリアンドレッシング
人参	10	
きゅうり	15	
キャベツ	15	
トマト	15	
ちりめんじゃこ	2	
生若布	3	
酢	1.5	
サラダ油	4	
塩	0.35	
胡椒	0.03	
砂糖	1	
ケチャップ	2.5	

きゅうりのピリ辛サラダ		
春雨	3 以下 g	} ピリッと辛い そぼろドレッシング
きゅうり	5	
人参	5	
白菜	25	
キャベツ	15	
もやし	25	
鶏挽き肉	5	
トーバンジャン	0.08	
生姜	0.2	
酒	1	
しょうゆ	3	
酢	2	
胡椒	0.02	
塩	0.3	
みりん	1	
砂糖	1	
ごま油	0.5	

みそドレサラダ		
キャベツ	25 以下 g	} 味噌のドレッシング！
白菜	15	
ホールコーン	10	
きゅうり	5	
人参	5	
じゃが芋	30	
揚げ油		
砂糖	1.5	
赤味噌	2	
酢	1.5	
サラダ油	3	
塩	0.2	

パリパリサラダ			
白菜	20 以下 g	ワントンを5mmに切り パリパリに揚げる	
きゅうり	5		
キャベツ	20		
玉葱	10		
かいわれ	3		
人参	3		
ワントン皮	7		
揚げ油			
にんにく	0.2		ニンニクのきいた 中華風ドレッシング
生姜	0.2		
しょうゆ	2		
酢	2.5		
塩	0.2		
ごま油	0.5		
XO醤	0.7		
砂糖	1		

華風きゅうり		
大根	10 以下 g	大根は3.5cm長さ 1cmの拍子切りキュウリは十字に カットし16にカットする。さつ とポイルした後は冷水で冷ます。 水けをふき取り、左の 塩以下で作ったタレに漬け込む
人参	3	
きゅうり	25	
塩	0.3	
しょうゆ	3	
酢	1	
ごま油	0.3	
砂糖	1.3	

鶏肉味噌焼き		
鶏もも肉	40 以下 g	酒・みりん・しょうが汁・醤油・みそ・ごま油・葱のみじん切りの調味料で揉み込み、1時間以上漬け込む。電子レンジのオープン（余熱なし）230度で18分から20分ぐらいで焼く。（時間は全分量で加減してください）
酒	2	
みりん	2	
生姜汁	0.3	
しょうゆ	1.5	
赤味噌	2	
白味噌	2	
砂糖	0.5	
ごま油	0.35	
葱みじん	3	

じゃが芋の甘味噌		
じゃが芋	70	万能ねぎは小口切りにカットする。みそ・砂糖・酒・みりんを煮溶かし、アルコールが蒸発したら万能ねぎを入れて甘味噌をつくる。ジャガイモは1.5cm厚のいちょう切りにし、水にさらす。水を切ってペーパーでふき取って油で揚げる。甘味噌と和える。
でんぷん	4	
揚げ油		
万能ねぎ	2	
赤味噌	2.3	
さとう	2.3	
酒	0.5	
みりん	0.4	

野菜スパノテー(焼き肉の付け合わせ)		
スパゲテー	10	スパゲティはたっぷりの熱湯でゆでる。玉ねぎ・ピーマンは千切り。ピーマンは多めの油でさっと炒めておく。玉ねぎを炒め、スパゲティを入れ、塩・胡椒で味を整え、ピーマンを加える（焼き肉の付け合わせにおすすめ）
玉葱	40	
ピーマン	5	
塩	0.35	
胡椒	0.03	
油	0.5	

カステラかまぼこ		
卵	50	ミキサーに卵・はんぺん・ 砂糖・みりん・塩を入れ、 よく攪拌する。 角バットに流し込んで蒸す。
はんぺん	20	
砂糖	7.5	
みりん	2.7	
塩	0.16	
160℃60%10分 180℃40%4分で180℃ホットで 3分		

じゃが芋のバター風味		
油	0.5	にんにくはみじん切り じゃがいもは2.5cm角切りにしたら柔らか目にゆでる。 油でにんにく・ベーコンの順に炒める。弱火にし、胡椒・砂糖・バターを入れ、焦げないように溶かす。ゆでたジャガイモ・パセリを入れてからめる。
にんにく	0.2	
ベーコン短冊	4	
玉葱	10	
じゃが芋	70	
胡椒	0.02	
砂糖	1.5	
しょうゆ	3	
マーガリン	3.5	
パセリ	0.5	
生クリーム	3	
砂糖	6.5	

イカステーキ		
イカ切り身	40	イカはでんぷんをまぶし、固くならないように、たっぷりの油で揚げる。サラダ油以下はミキサーにかけて85度まで火を通す。 揚げたイカをたれにくぐらせる。
でんぷん（片栗粉）	3	
揚げ油		
サラダ油	3	
酢	3	
さとう	3	
玉葱	3	
しょうゆ	4.5	
七味	0.03	

茶わん蒸し		
アルミSR-0745	1~4	三つ葉1cmカット・かまぼこは5mmスライス・しいたけは水で戻してスライス。卵・だし汁・醤油・塩・酒・みりんを溶き、ざるでこす。フライパンにお湯を沸かし、蒸し茶碗を入れて中火弱にする。フライパンのふちに菜箸を渡してふたの隙間を作ってふたをし、12分ぐらい蒸す。中央は膨らんできたら出来上がり。箸を指して卵液が出ないか確認)
卵	40	
水	80	
けずり節	2	
しょうゆ	0.8	
塩	0.5	
酒	0.6	
みりん	1	
三つ葉	1.5	
干しいたけ	1	
板なしかまぼこ	10	

生揚げの変わり田楽		生揚げを八等分に切り、ベーコンで捲く。左欄の赤みそ以下の味噌だれを上からかけて電子レンジのオーブンで（余熱なし）で230度で17分から20分焼く。
生揚げ1/8	30	
ベーコンスライス	20	
赤味噌	3	
みりん	3	
しょうゆ	1	
砂糖	1	
万能ねぎ	1	

以上です

写真があればもっとイメージできるのですが、急だったのですみません

この欄を作ってくださったベテラン栄養士さんは、2学期から年度内子供たちの給食の献立をたててくださいました。

ドレッシングづくりなど、子供たちと一緒にできるといいかなと思いますが、熱いものには気をつけてください。

とにかく、子供たちが元気に楽しく登校してくれるようになることを何より願っています。