

チャレンジレシピ 夏休み号!

きゅうしょく

つく

給食メニューを作ってみよう!



なが なつやすみに、いえ りょうりにチャレンジしてみませんか?おすすめの
しょうかい
レシピを3つ紹介します♪ また、おおたけし
おおたけし
また、大竹市のホームページにもきゅうしょく
きゅうしょく
給食のレシピをたくさん掲載して
けいさい
いますので、ぜひ参考にしてください。

青じそ風味のスパゲティ

材料：4～5人分

スパゲティ	320g
にんにく	1/2かけ
ベーコン	40g
玉ねぎ	200g
にんじん	80g
いか	100g
しめじ	30g
ピーマン	40g
青じそ	10枚
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1弱
こしょう	少々

《作り方》

- ① にんにくはみじん切り、ベーコンと玉ねぎは8mm幅のスライス、にんじん・ピーマン・青じそはせん切り、いかは短冊切りにする。しめじは小房に分けておく。
- ② オリーブ油を熱し、にんにく、ベーコンを炒め、白ワインをふる。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじん、いか、しめじ、ピーマンを加えて炒める。
- ④ 別鍋でスパゲティをゆでて、③に加え、調味料、青じそを入れて混ぜ合わせる。

青じその風味がさわやかなスパゲティ。
お昼ごはんにおすすめです!



にらたまスープ

材料：4人分

豚肉	20g
玉ねぎ	200g
にんじん	35g
木綿豆腐	1/4丁
たまご	1個
にら	30g
ごま油	小さじ1/4
酒	小さじ1
水	600ml
※顆粒鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2

《作り方》

- ① 豚肉は1cm幅、玉ねぎは8mm幅のスライス、にんじんはせん切り、豆腐はさいの目、にらは2cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、酒をふる。
- ③ 玉ねぎ、にんじんを炒めて、水を入れて煮る。
- ④ 豆腐を入れる。
- ⑤ 顆粒鶏がらスープの素、調味料を入れる。
- ⑥ 同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れる。
- ⑦ 卵を溶き入れる。
- ⑧ にらを入れる。

※給食では鶏がら、しょうが、白ねぎでスープをとっています。

夏バテ予防に相性がよい食材を
とりあわせたスープです!



ゴーヤチップス

材料

ゴーヤ	1本
片栗粉	適量
揚げ油	適量
塩	少々

《作り方》

- ① ゴーヤは縦半分に切って、中の白い部分を取り、2mmくらいにスライスする。
(ゴーヤが大きい時は、縦1/4にする)
- ② 片栗粉をまぶして、180℃の油で2～3分くらいカラッと揚げる。
- ③ 塩をふる。

