

# チャレンジレシピ夏休み号!

## 給食メニューで朝ごはん!



長い夏休みに、家で料理にチャレンジしてみませんか? 朝ごはんにおすすめのレシピを紹介いたします♪ 大竹市のホームページにも給食のレシピをたくさん掲載していますので、ぜひ参考にしてください。



### 夏野菜のスープ煮

家庭で作りやすいよう、給食のレシピをアレンジしています。

材料：4人分

OKです!  
家庭にある材料で

- ウインナー …… 4本
- にんにく …… 1かけ
- たまねぎ …… 140g
- にんじん …… 50g
- セロリ …… 15g
- とうがん …… 80g
- トマト …… 60g
- キャベツ …… 120g
- 油 …… 小さじ1/3
- 水 …… 400ml
- ※コンソメ顆粒 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々

#### 《作り方》

- ① ウインナーは小口切り、にんにくはみじん切り、たまねぎは8mm幅のスライス、にんじん、とうがんはいちょう切り、セロリは筋を取って3mm幅のスライス、トマトは1cm角、キャベツは1.5cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、ウインナー、にんにくを炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、セロリを炒める。
- ④ とうがん、トマト、水、コンソメを入れて煮る。
- ⑤ キャベツ、調味料を入れる。

〔※給食では鶏がら、セロリ、ローリエでスープをとっています。〕



パンや果物と組み合わせた、洋食の朝ごはんにおすすめです♪



### きゅうりのピリッと漬け



材料：6人分

- きゅうり …… 2本
- 塩 …… 少々
- A { 砂糖 …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ1.5
- しょうゆ …… 小さじ1.5
- ごま油 …… 小さじ1
- 一味唐辛子 …… 少々

#### 《作り方》

- ① きゅうりは1~1.5cm厚さの輪切りにし、塩をふっておく。
- ② Aを合わせてたれを作り、水気をきったきゅうりを漬ける。
- ③ 30分以上漬けたら、できあがり。

ごはんのおともにピッタリです!



## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---