



なが なつやす きゅうしょく
長い夏休みに、家で料理にチャレンジしてみませんか？夏野菜を使った
しょうかい おおたけし きゅうしょく
おすすめのレシピを3つ紹介します♪ また、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。右のQRコードからアクセスできます！



レシピのページ

トマト入りオムレツ



材料：5人分

卵 …………… M 4個
トマト …………… 中 1/2 個
豚ミンチ …………… 60g
玉ねぎ …………… 1/2 個
プロセスチーズ …… 20g
塩 …………… 小さじ 1/4
こしょう …………… 少々
油 …………… 小さじ 1/2

《作り方》

- ① トマトは1cmくらいの角切り、玉ねぎは粗みじん、チーズは5mm角に切る。
- ② 油を敷いて、豚ミンチ・玉ねぎを炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ③ ①とトマト・チーズ・卵を混ぜ合わせる。
(トマトの汁も入れる。)
- ④ フライパンに油を敷いて③を流し入れ、ふたをして弱火で焼く。

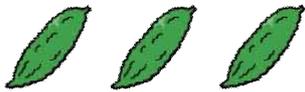
栄養たっぷりの夏野菜を
味わおう！



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℃の油でカラッと揚げる。
(2~3分くらい)
- ③ 塩をふる。

夏野菜のスープ煮



材料：4人分

ウインナー …… 4本
にんにく …… 1かけ
玉ねぎ …… 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

OK
家庭にある材料で

《作り方》

- ① ウインナーは小口切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎは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。



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。