

我が家のおすすめ料理レシピ No.9

水戸市教育委員会と水戸市学校栄養士会では、昨年度、学校給食の献立をより魅力的にするため、水戸市立学校の児童生徒及び保護者に「我が家のおすすめ料理」を募集しました。これから学校給食に登場するレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



みとちゃん

納豆キムチチャーハン

令和3年3月

《アピールポイント》

「キムチは、お好みのもので辛さを調節できます。」



【材料】（4人分）

ごはん	茶碗4杯	白菜キムチ	60g	中華だし	小さじ1/2
豚もも肉	60g	長ねぎ	40g	サラダ油	小さじ1
卵	1個	にんじん	20g	ごま油	大さじ1
納豆	1パック				

※ ご紹介いただいたレシピでは納豆ですが、学校給食では納豆ではなく、「大豆」が入った「大豆入りキムチチャーハン」として登場します。

【作り方】

- ① 豚もも肉、白菜キムチは一口大、長ねぎは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ② サラダ油をフライパンにひき、溶いた卵を流し、炒り卵を作り別皿にあげておく。
- ③ ごま油をフライパンにひき、豚もも肉を炒め、にんじん、白菜キムチ、納豆を加え炒める。
- ④ ③にごはんを混ぜ炒め、炒り卵と長ねぎを加え炒める。

※ 温かいごはんを使うと具材と混ぜやすいです。



みとちゃん

家で作ってみよう！給食レシピ No.9

鯖の香味ソース

1人あたり
エネルギー 189kcal / 食塩相当量 0.7g



【材料】（4人分）

鯖切身(50g)	4切	にんにく	3g	砂糖	小さじ1
料理酒	少々	たまねぎ	50g	しょうゆ	大さじ2
		油	小さじ1	酢	小さじ2
				料理酒	小さじ1
				みりん	小さじ1
				水	大さじ2

【作り方】

- ① 鯖切身に酒を振りかけ臭みをとる。
- ② にんにくはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鯖はグリルで焼く
- ④ 鍋に油をひき、にんにく、たまねぎを炒め、調味料で味付ける。
- ⑤ 焼いた鯖に④をかける。

【保護者のみなさまへ】

＊ 料理前には、必ずきちんと手洗いをしましょう。

地場産物の食材を使って、お子さんと一緒にコミュニケーションをとりながら、ご家庭でも作ってみましょう。

《お子さんがお手伝いをする場合の参考にしてみましょう》

低学年・中学年・・・お箸や食器の準備、切った食材を盛りつけたり、入れたりする。
高学年・中学生・・・食器の準備、野菜を切る、炒めたり、煮込んだりの調理をする。



みとちゃん