



# 食育だより

令和2年度8月  
みどり市笠懸中学校

今年はいつもより夏休みが短くなります。しかし、休み中だからと不規則な生活をしていると、新学期を元気に迎えることができなくなります。規則正しい生活を送るためには、一日三食決まった時間に食べることができるような、生活リズムをつくるのが大切です。いつもより時間のある夏休み、家族のために食事を作ってみましょう。そこで、『給食人気メニュー』を紹介しします。試してみてください。



## 作ってみよう給食人気メニュー



### ◎カラフルサラダ ◇手作りドレッシングで、野菜が美味しく食べられます◇

| 材料         | 4人分    | 作り方                        |
|------------|--------|----------------------------|
| キャベツ（千切り）  | 3枚     | ①野菜を切る。                    |
| きゅうり（輪切り）  | 1/2本   | ②野菜をさっと茹でて、水で冷やし、水気をしぼる。   |
| 赤ピーマン（千切り） | 1/3個   | ③調味料を合わせ、ドレッシングを作る。        |
| コーン缶       | 60g    | ④野菜とコーンをドレッシングであえて出来上がり。   |
| 油          | 大さじ1.5 | ★ドレッシング作りのポイント             |
| 酢          | 大さじ1/2 | *油以外の調味料をよく混ぜる。            |
| 塩          | 小さじ1/2 | *塩が溶けたら、油を少量ずつ加えながら混ぜる。    |
| こしょう       | 少量     | ※お好みでみじん玉ねぎや砂糖を加えてもおいしいです。 |

### ◎チキンのトマト煮 ◇旬のトマトを使って◇

| 材料        | 4人分    | 作り方   |
|-----------|--------|---|
| 鶏肉        | 240g   | ①鶏肉は、一口大の大きさに切る。                              |
| にんにく（みじん） | 小さじ1/2 | ②鍋に油を入れ、輪切り唐辛子・にんにくを炒め、香りを出す。                 |
| 人参（いちょう）  | 中1/3本  | ③鶏肉を白ワインを振りながらよく炒める。                          |
| 玉ねぎ（スライス） | 中1個    | ④鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、しめじの順に炒める。                  |
| しめじ（ほぐし）  | 50g    | ④野菜の水分が出てきたら、ダイストマトを加え炒める。                    |
| パセリ（みじん）  | 小さじ1/3 | ⑤残りの調味料を加え、味を調える。                             |
| ダイストマト缶   | 360g   | ⑥最後にパセリ散らして出来上がり。                             |
| トマトケチャップ  | 大さじ1.5 | ★ポイント   |
| ウスターソース   | 小さじ1/4 | *ダイストマトを炒めることで、トマトの酸味が和らぎます。                  |
| チキンコンソメ   | 7g     | *鍋に具材と調味料全て加えたら、火を弱め、よく煮込みましょう。美味しいトマト煮が作れます。 |
| 三温糖       | 小さじ2/3 |   |
| 輪切り唐辛子    | 0.04g  |   |
| 白ワイン      | 大さじ1.5 |   |
| 粉末ローリエ    | 少量     |   |
| 食塩        | 少量     |   |
| こしょう      | 少量     |   |
| 油         | 大さじ1/2 |   |



