

夏休み 特集号

立山町学校給食センター

おうちの人といっしょに作ってみよう！

楽しい、簡単、朝食・昼食メニューレシピ

1 キムタクごはん

学校給食で 大人気！

材料	4人分
ごはん	300g
豚肉	60g
キムチ	60g
たくあん	30g
おろししょうが	適宜
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	適宜
葉ねぎ	適宜

- ① 豚肉・キムチ・たくあんを細かく刻む。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をしっかり炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、キムチとたくあんを加える。
- ④ 30秒したら、おろししょうがとしょうゆを加え、味を調える。
- ⑤ ④を温かいごはんに混ぜる。
- ⑥ お好みで、小口切りした葉ねぎを散らす。

♪♪♪
 学校給食で大人気！



2 トマト&ツナそうめん

意外とくせになるおいしさ・・・

材料	4人分
そうめん	400g
トマト	2個
青じそ	8枚
ツナ缶	2缶
めんつゆ(ストレート)	200cc
マヨネーズ	大さじ2

- ① 青じそは、せん切りにする。
- ② トマトは、さいの目に切る。
- ③ ボールに、ツナ・めんつゆ・マヨネーズを混ぜる。
- ④ ③にトマトを入れる。
- ⑤ そうめんをゆでて、冷水で洗い、水切りする。
- ⑥ ④に⑤のそうめんを入れて混ぜる。
- ⑦ 器に盛り付け、①の青じそをのせる。



3 なすとズッキーニのチーズ焼き

材料	4人分
なす	2本
ズッキーニ	2本
塩	小さじ2
みそ	大さじ2
みりん	大さじ2
シュレットチーズ	適宜
オリーブ油	適宜

- ① なす・ズッキーニを5～7mmの輪切りにする。
- ② ①を並べ、塩を振る。
- ③ 味噌とみりんを混ぜ、②の上のにのせる。
- ④ オリーブ油をかける。
- ⑤ シュレットチーズをたっぷりとのせ、オーブンで焼く。

切って、のせて、焼くだけ。・・・



4 夏野菜のたまごピザ

材料	4人分
なす	1個
ピーマン	1/2個
トマト	1/4個
ハム	1枚
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	適宜
卵	2個
ピザ用チーズ	40g

- ① なすは1cm厚さの輪切り、ピーマンはせん切り、トマトは2cm角切り、ハムも2cm角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、なすを入れて両面を焼く。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、溶き卵を流し入れる。
- ④ 弱火にし、木べらで大きく混ぜて半熟状になったら、②とピーマン、トマト、ハムをのせ、ピザ用チーズをのせてふたをする。
- ⑤ チーズが溶けたら、皿をすべらせるようにして盛る。





夏こそしっかり 栄養補給
夏バテ知らずの体になろう

5 なすとツナのサラダ

材料	4人分
なす	2個
ツナ缶	小1缶
コーン缶	大さじ2
レタス	適宜
トマト	1個
マヨネーズ	大さじ4
ごまドレッシング	適宜
塩・こしょう	適宜

- ① なすは、縦半分に切ってから斜めに切り、塩をふって10分おき、しんなりしたら水洗いして、水気をしぼる。
- ② トマトは、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①②とツナ缶、コーン缶を、マヨネーズで和える。
- ④ 一口大にちぎったレタスを敷き、③を盛り付け、トマトをかざる。



6 アスパラガスのみそ汁

材料	4人分
カットわかめ	12g
切干大根	20g
まいたけ	40g
うすあげ	30g
アスパラガス	80g
みそ	36g
煮干し	8g

- ① 煮干しの頭とはらわたを取り、鍋に入れ、だしをとっておく。
- ② うすあげは、油抜きをして切り、まいたけはもぎいておき、アスパラガスは、斜め切りにしておく。
- ③ カットわかめ、切干大根は、さっともどしておく。
- ④ 材料を入れ、みそ汁を作る。



7 なすdeココinフルーツゼリー

材料	4人分
なす	1/2本
りんご果汁	適宜
ゼリーの素	小さじ2
水	300cc
なすの煮汁	200cc
さとう	小さじ2
りんご	1/8個
黄桃缶	10g
キウイフルーツ	1/4個
さくらんぼ	4個

- ① なすの皮をむき、一口大に切り、果汁をなすにかかるとくらい入れ、火にかける。色が変わり、しんなりしたら火を止め、鍋からなすを取り出す。
- ② ゼリーの素を乾いた容器の中で、さとうとよく混ぜ合わせ、水の中へだまにならないようにかき混ぜながら、少しずつ入れる。
- ③ ②を火にかけて、かき混ぜながら溶かし、軽く沸騰させて火を止め、なすとフルーツの角切りと煮汁を入れ型に流し固める。
- ④ さくらんぼをかざる。

コロナに負けない 体づくり!
免疫力をアップさせるメニュー!

～ 夏野菜たっぷりバージョン ～

