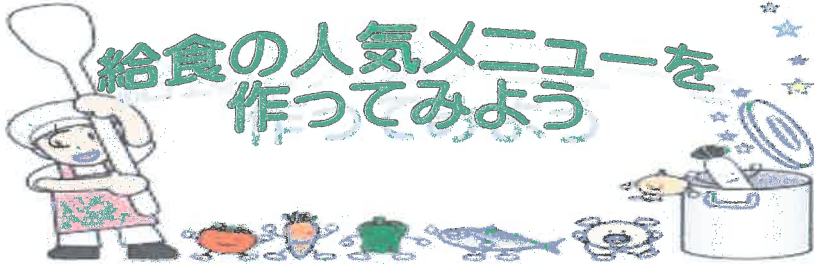




## 給食の人気メニューを 作ってみよう



食欲のない時の夏向きのお料理を、給食の中から紹介します。  
いずれも子どもたちに人気の献立です。  
試してみてください。

### ミネストローネ(4人分)

### 大豆と小魚の揚げ煮(4人分)

材料	分量g	下ごしらえ
じゃが芋	150(中1こ)	1.5cmのさいころ
玉ねぎ	160(小1こ)	1.5cmの角切り
人参	80(小1本)	1cmさいころ
ベーコン	40	短冊切り
にんにく	4(1かけ)	みじん切り
バター	8	
マカロニ	20	ゆでておく
トマトピューレ	30	
トマトケチャップ	60	
砂糖	2	塩 2
コンソメ	4	こしょう 適宜
		パセリ 適宜

**作り方**

- 鍋にバターを溶かしにんにくで香りをつけ、ベーコン・玉ねぎを炒め、人参を加え炒める。800cc位の水を加え、じゃが芋を加えて煮る。
- トマトピューレ以下の調味料を加え、マカロニを加えひと煮立ちして出来上がり。
- スープ皿にもり、パセリのみじん切りをちらす。

材料	分量g
小女子	20
ボイル大豆	40
でんぷん	適宜
揚げ油	
しょうゆ	5
三温糖	10
酒	5
白炒りごま	適量

**作り方**

- 大豆はでんぷんをまぶしてカラリと揚げる。
- 小女子もカラリと素揚げにする。
- しょうゆ・三温糖・酒を鍋に入れて火にかけとろみがでたら火から下ろす。
- ③に①と②を入れて合わせ、ごまをふる。

※大豆はボイルパックか缶詰の黄大豆がおすすめ

**作り方**

- 中華鍋にごま油を熱し、生姜・にんにくで香りをつけ、挽肉を炒める。
- 玉ねぎ・人参・椎茸・なすと炒め、調味料で味をつける。
- 全体がなじんだら水どきでんぷんでまとめいんげんを青みに混ぜる。

### まーぼーなす(4人分)

材料	分量g	下ごしらえ
なす	中2本	食べやすい大きさに切る
豚挽肉	80	
玉ねぎ	中1/2個	スライス
人参	中1/3本	短冊切り
さやいんげん	4本	ゆでて3cmに切る
干し椎茸	5	もどして薄切り
ごま油	5	
生姜	10	みじん切り
にんにく	10	みじん切り
しょうゆ	12	
みそ	8	
みりん	4	
三温糖	6	
コチュジャン	適量	
片栗粉	適量	

### 夏野菜のカレーも人気でした。

鶏肉をみじん切りのニンニクと生姜で炒め、玉ねぎ・にんにくを加え炒めたあと煮ます。そして、かぼちゃ・とまと・なすなどの夏野菜を加え、カレールーで味を調えます。お好みでウスターソースを加えるとスパイシーさがまします。