



今日の給食レシピ

～ガーリックライス・大豆入りハンバーグ・フレンチサラダ・野菜スープ～

※材料中学年一人分

【ガーリックライス】

お米	70 g
水	82 g
白ワイン	1.3 g
食塩	0.2 g
有塩バター	0.8 g
にんにく	0.5 g 粗みじん
乾燥パセリ	0.05 g

- ① 洗米して白ワイン・塩・半量のバターを入れ、分量の水で炊く。
- ② 残りのバターでにんにくを炒める。
- ③ ①の炊き上がったご飯に②と乾燥パセリをのせよく混ぜる。

☆ポイント☆

にんにくに含まれるアリシンという成分はビタミンB1の吸収率を高め、疲労回復によいとされています。夏バテ対策におすすめのメニューです！

【大豆入りハンバーグ】

乾燥大豆	10 g	水で戻してゆでる
有塩バター	0.2 g	
たまねぎ	30 g	みじん切り
ぶたひき肉	35 g	
食塩	0.4 g	
こしょう	0.03 g	
ナツメグ	0.03 g	
たまご	8 g	
生パン粉	12 g	
牛乳	5 g	
中濃ソース	4 g	煮合わせてソースを作る
濃厚ソース	2.5 g	
ケチャップ	1 g	

- ① 大豆を水で戻してゆで、粗みじん切りにする。
- ② バターでたまねぎを炒める。
- ③ 大豆から牛乳までの材料をよく練り合わせる。
- ④ 成形して火が通るまで焼く。
- ⑤ ソースをつくりハンバーグにかける。

☆ポイント☆

乾燥大豆は、水につけて半日ほど冷蔵庫に入れておくと戻せます。大豆の水煮を使用すると簡単です！

【フレンチサラダ】

キャベツ	30 g	千切り
にんじん	5 g	千切り
きゅうり	15 g	小口切り
たまねぎ	0.5 g	すりおろす
サラダ油	1.8 g	
酢	1.5 g	
食塩	0.3 g	
こしょう	0.02 g	
砂糖	0.4 g	
からし(粉)	0.03 g	

- ① それぞれの野菜を、歯ごたえを残すように茹で放冷する。
- ② すりおろしたたまねぎと調味料を煮立ててドレッシングを作り冷ます。
- ③ 野菜にドレッシングをかける。

☆ポイント☆

ご家庭で作る際は、野菜は生のままでも大丈夫です。ツナやコーンを入れるとより子どもたちが食べやすくなります！

【野菜スープ】

鶏ガラ	10 g	スープをとる
水	110 g	↓
たまねぎ	30 g	スライス
じゃがいも	30 g	小口切り
にんじん	10 g	いちょう切り
セロリー	5 g	小口切り
食塩	0.7 g	
こしょう	0.02 g	
ベーコン	3 g	短冊

- ① スープで煮えにくい野菜から順に入れて煮立てアクを取る。
- ② 野菜に火が通ったら 調味料を入れ、味を整える。

☆ポイント☆

スープはコンソメで代用出来ます。塩こしょうの量は味を見ながら調整しましょう。

