

みんなで作ろう!

夏休み親子料理レシピ

～おすすめ! かみかみメニュー～



座間市学校給食研究会では、毎年夏休みに親子料理教室を開催しております。今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大により中止となりましたが、給食の中からおすすめのかみかみメニューを紹介いたします。ぜひこの夏休みにご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

★ かみかみライス

| | 1人分 | 4人分 | 《作り方》 |
|----------|------|-------|--|
| 米 | 75g | 2合 | ① にんじんは千切りにする。 ② 鍋にサラダ油を入れ、にんじん、ひじき、とり肉を炒め、しょうゆ、みりん、さとうで味付けをする。 ③ 大豆、ホールコーン、枝豆を加え、煮汁がなくなるまで煮る。 ④ 洗った米、麦、酒、塩を入れ、水加減をして炊く。 ⑤ 炊き上がったら、③の具と混ぜ合わせる。 |
| 麦 | 7g | 大さじ3 | |
| 酒 | 1g | 小さじ1 | |
| 塩 | 0.2g | ひとつまみ | |
| にんじん | 10g | 1/3本 | |
| とりもも肉 小間 | 10g | 40g | 給食では、砕いたカシューナッツも入れています。 |
| ひじき 水煮 | 1.2g | 5g | |
| 蒸し大豆 | 6g | 24g | |
| しょうゆ | 4g | 大さじ1 | |
| さとう | 1.5g | 小さじ2 | |
| みりん | 1g | 小さじ1 | |
| ホールコーン | 10g | 40g | |
| 冷凍むぎ枝豆 | 5g | 20g | |



★ ひじきサラダ

| | 1人分 | 4人分 | 《作り方》 |
|--------|------|--------|--|
| ひじき 水煮 | 8g | 30g | ① キャベツ、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。 ② ①の野菜をゆで、流水で冷まし、水気を切っておく。 ③ Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングをつくる。 ※塩は味見をしながら調節する。 ④ ドレッシングの一部にひじきを和えておく。 ⑤ ポウルに、②④、ホールコーン、ごまを入れ、③のドレッシングで和える。 |
| にんじん | 12g | 1/3本 | |
| きゅうり | 12g | 1/2本 | |
| キャベツ | 35g | 3枚 | |
| ホールコーン | 10g | 40g | |
| A しょうゆ | 2.5g | 大さじ1/2 | 乾燥ひじきを使う場合は1人1gで計算してください |
| さとう | 1.2g | 小さじ1 | |
| サラダ油 | 7g | 大さじ2 | |
| 酢 | 6g | 大さじ2 | |
| 塩 | 少々 | 少々 | |
| 白ごま | 3g | 小さじ4 | |



★ 高野豆腐のみそ汁

| | 1人分 | 4人分 | 《作り方》 |
|--------------|------|------|--|
| じゃがいも | 20g | 1/2個 | ① じゃがいも・だいこん・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ② 高野豆腐は水で戻し、1cm角に切る。 ③ 油揚げは短冊切りにして、油抜きをしておく。 ④ 鍋に分量のだし汁を沸かし、にんじん、だいこん、じゃがいもを入れる。 ⑤ 高野豆腐は軽く絞ってから鍋に入れる。油揚げとねぎも入れる。 ⑥ 最後にみそを溶き入れ、味を調える。 |
| だいこん | 15g | 3cm | |
| にんじん | 15g | 1/2本 | |
| 高野豆腐 | 5g | 1枚 | |
| 油揚げ | 7.5g | 1枚 | |
| ねぎ | 7.5g | 1/3本 | |
| みそ | 10g | 大さじ2 | |
| だし汁 (昆布+削り節) | 150g | 600g | |



★ かむかむポンチ

| | 1人分 | 4人分 | 《作り方》 |
|-----------------|------|----------|---|
| 白こんにゃく | 20g | 80g | ① こんにゃくは1cm角に切り、水から火にかけて、沸騰してから5分ゆでてザルに上げる。 ② ①のこんにゃくを熱いうちに器に入れてレモン汁とさとうをまぶし、数分おく。 ③ フルーツ缶をザルにあけ、フルーツを一口大に切る。 ④ フルーツとこんにゃくを合わせて器に盛り、フルーツ缶の汁も加える。 |
| さとう | 3g | 大さじ1と1/3 | |
| レモン汁 | 1.5g | 小さじ1 | |
| フルーツミックス (汁も使用) | 60g | 240g | |



★ ごまごまとんかつ

| | 1人分 | 4人分 | 《作り方》 |
|----------|-----|--------|---|
| 豚ひれ肉 切り身 | 1枚 | 4枚 | ① Aの調味料をよく混ぜ合わせ、豚ひれ肉を漬けておく。 ② 鶏卵はよく溶きほぐし、小麦粉、水を混ぜ合わせる。 ※マヨネーズ位の固さにする。 ③ 黒ごま、白ごま、パン粉を混ぜ合わせておく。 ④ ①の豚ひれ肉を、②③の順に衣付けをする。 ⑤ 衣付けした④を油で揚げる。 ⑥ 中まで火が通ったら完成。 |
| A しょうゆ | 4g | 大さじ1 | |
| 酒 | 2g | 小さじ2 | |
| 粒マスタード | 1g | 小さじ1/2 | |
| 小麦粉 | 5g | 大さじ2 | |
| 鶏卵 | 10g | 1個 | |
| 黒ごま | 9g | カップ1/3 | |
| 白ごま | 20g | カップ2/3 | |
| パン粉 | 4g | カップ1/3 | |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 | |



【かむことの効果】 よくかんで食べましょう!

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| ひ 予肥防の | み 発味達覚の | こ ハッキリ | の 発脳達の | は 予病歯防の | が 予ガ防の | い 快胃調腸の | ぜ 投全球力の |
|------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|

