



給食室の独り言 No.3

みなさま、こんにちは。今日も見ていただきありがとうございます。

最近、残食の多いクラスと毎日完食しているクラスがはっきりしてきました。パンや麺の日はほとんど残食がないのですが、the 和食の日はクラスによって食べる量が変わってきます。栄養士がもっと頑張らないとですね。和食の日でもみなさんが食べてくれる献立をこれからも頑張ってお考えたいと思います。調理員さんが毎日一生懸命調理してくださっているので、少しでもおいしく食べてくれたら嬉しいです。

突然ですが、保護者の皆様、「給食室の独り言」に何が掲載されていたら読みたいと思いますか？ 私なりに考えて、普段保護者の方も生徒も見ることができない給食が作られる様子を発信していこうと思っていたのですが、給食のレシピを知りたいとのお声をいただきまして、今回は給食で人気のメニューのレシピを紹介したいと思います。需要があれば嬉しい限りです。材料は2人前で記載しています。作り方は、給食室で実際におこなっているものをそのまま記載しているため、ご家庭では不要な工程も含まれているかもしれません。ご了承ください。

1つ目は、「海藻サラダ」です。

- ・海藻ミックス（乾燥）：3.1g
- ・だいこん（根）：110g
- ・こまつな：20g
- ・にんじん：10g
- ・しょうゆ：5.8g
- ・穀物酢：3.2g
- ・三温糖：0.8g
- ・ごま油：0.8g
- ・すりごま：26g

- ① 海藻ミックスは、戻さずに茹でてザルにあげ、水気を切りながら冷却しておく。
- ② だいこん、にんじんは千切り、こまつなは3cm切りしてそれぞれ茹でてザルにあげ、水気を切りながら冷却しておく。
- ③ 調味料（しょうゆ～ごま油）を合わせて加熱、冷却しておく。
- ④ すりごまは、乾煎りして、冷却しておく。
- ⑤ ①～④をすべてよく混ぜ合わせたら完成！

2つ目は、「磯香和え」です。

- ・りよくとうもやし：130g
- ・こまつな：16g
- ・しょうゆ：5g
- ・刻みのり：1.2g

- ① こまつなは、2cmに切っておく。
- ② りよくとうもやし、こまつなをそれぞれ茹でてザルにあげ、水気を切りながら冷却しておく。
- ③ しょうゆは加熱して、冷却しておく。
- ④ ②③を和えて完成！

3つ目は、「麻婆豆腐」です。

- ・植物油 : 3g
- ・トウバンジャン : 0.4g
- ・にんにく : 0.6g
- ・しょうが : 0.6g
- ・豚肉（挽） : 40g
- ・たまねぎ : 90g
- ・にんじん : 50g
- ・干しいたけ（乾燥） : 2g
- ・水 : 70g
- ・三温糖 : 4.4g
- ・清酒 : 3.1g
- ・中華スープストック : 4.4g
- ・黒ソース : 6.4g
- ・しょうゆ : 8.8g
- ・米みそ（赤） : 15.4g
- ・木綿豆腐 : 310g
- ・でん粉 : 2.8g
- ・溶き水 : 5.6g
- ・根深ねぎ : 20g
- ・ごま油 : 0.4g

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、干しいたけは戻してみじん切り、豆腐は2cm角切り、ねぎは3mm輪切りにする。
- ② 豆腐を下茹でしておく。
- ③ 油を熱し、トウバンジャン、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ 豚肉を加えて色が変わるまでしっかり炒める。
- ⑤ たまねぎ、にんじん、しいたけを加える。
- ⑥ 水を加えて煮る。
- ⑦ 調味料（三温糖～米みそ）を加える。
- ⑧ でん粉、溶き水でとろみをつける。
- ⑨ 茹でた豆腐を加える。
- ⑩ ねぎ、ごま油を加えて完成！

みなさんの好きな給食のメニューでしたでしょうか？ほかにも人気の給食がたくさんあるので、また「独り言」に載せていきたいと思います。

ぜひ、給食の作り方でご家庭でも再現していただけたら嬉しいです。

今回はこれで「給食室の独り言」は終わりです。次回もお楽しみに♪

