

4月の給食おすすめレシピ

きゅうりのバンバンジーサラダ



カリウムが豊富で
顔や体のむくみが
とれます。

<材料> 4人分

サラダチキン	40g	調味料	ごまペースト	4g
もやし	80g		こい口しょうゆ	小さじ1
きゅうり	60g		酢	小さじ1
すりごま	4g		さとう	小さじ1
			ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ① もやしは水からゆでて冷水で冷まし、水気をきる。
- ② きゅうりは千切りにして塩もみし、水分をしぼる。
- ③ ①、②、ほぐしたサラダチキン、すりごまをよく混ぜ合わせた調味料で和えて仕上げる。

春キャベツ豚汁



葉が柔らかく、
シャキシャキし
た歯ごたが特徴
です。

<材料> 4人分

豆腐	80g	ねぎ	20g
豚肉	40g	しょうが	1g
じゃがいも	80g	みそ	大さじ3
こんにゃく	40g	酒	小さじ1
キャベツ	80g	サラダ油	適量
にんじん	20g	いりこ	8g
ごぼう	20g		500cc

<作り方>

- ① いりこはしばらく水につけておき、だしをとる。
- ② 豆腐はさいの目切り、豚肉は2cm幅にカット、じゃがいも、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切り、キャベツはひと口にカット、しょうがはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に油、しょうがを入れ香りが出たら、豚肉を入れ炒める。
- ④ ③にごぼう、にんじん、こんにゃく、じゃがいもを入れ軽く炒めたら、だしを入れて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら豆腐、キャベツを加え、ひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。
- ⑥ 最後にねぎを加えて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。