



お弁当だより



お弁当だより12月号

世田谷区立千歳台小学校

校長 寺村 尚彦 栄養士 高山 由美子

早いもので今年も残すところあとひと月となりお弁当作成もあとわずかですね。

1月から給食が再開になります。給食室のみなさんと力を合わせて安心安全な給食作りに全力を尽くしたいと思います。

さて、お弁当だより第三弾（最終版）は子どもたちにも大人気！作る人にも優しいとっても簡単な“葱塩豚丼”といつも悩ましい副菜のご紹介です。

とっても簡単に作れるアレンジレシピです。ぜひ作ってみてくださいね♪



主食主菜【葱塩豚丼】

材料（1人分）

- | | |
|-----------------|--------------|
| 炊飯後の白米・・・145g | |
| 豚もも肉・・・40g | |
| 葱・・・10g みじん切り | } 下地 |
| ごま油・・・0.5g | |
| ごま油（炒め用）1g | こしょう・・・0.02g |
| にんにく・・・1g みじん切り | レモン汁・・・0.40g |
| もやし・・・50g | 白いりごま・・・1g |
| にら・・・5g 3cm | 片栗粉・・・1g |
| 玉ねぎ・・・20g スライス | 水・・・2g |
| 酒・・・1g | |
| 塩・・・0.75g | |

作り方

- ①豚肉を下地（葱・ごま）と混ぜ合わせておく。
 - ②ごま油でにんにくを香りがでるまで炒める。
 - ③①②もやし・玉ねぎを入れさらに炒める。
 - ④すべての材料に火が通ったら調味料（酒～レモン汁）・にら・白ごまを入れ混ぜ合わせて水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。
- ★材料は多く複雑にみえますがあっという間に作れるとっても簡単で子どもたちにも人気の丼です。

副菜⑧【にんじんしりしり】

（材料1人分）

- | | |
|-------------------|--|
| 油（炒め用）・・・0.3g | |
| 鶏卵・・・12g | |
| 油・・・0.7g | |
| にんじん・・・24g ななめ千切り | |
| もやし・・・12g | |
| ツナ水煮缶・・・12g | |
| しょうゆ・・・0.3g | |
| 塩・・・0.24g | |
| こしょう・・・0.04g | |

作り方

- ①油で卵をいり卵にして一旦取り出しておく。
- ②油でにんじん～ツナ缶を炒める。
- ③①②を合わせてしょうゆ～こしょうで調味して仕上げる。

副菜⑨【スティックスイートポテト】

材料（一人分）

- | |
|------------------------------------|
| さつまいも・・・76g 皮付き拍子切り |
| 油・・・適量 |
| 水・・・3.5g |
| 水あめ・・・3.5g（ない場合は砂糖 8g・水 4.5g で代用可） |
| はちみつ・・・2.5g |

作り方

- ①さつまいもをカットし水にさらした後水気をきっておく。
 - ②①を多めの油で揚げ焼きにする。
 - ③水～はちみつを合わせて弱火で加熱しだまにならないように加熱しながらしっかり混ぜて餡を作る。（粘度が低くても冷めるとキャラメル化するので問題はありませぬ。しっかり加熱して混ぜ合わせてください）
 - ④③の鍋の中に白ごまと①を入れ絡めて仕上げる。
- 水あめがない場合・・・
さとう・水・はちみつを鍋で加熱しながらしっかり混ぜてとろみが出てきたら餡の完成です。
※上記③の工程と同様の作業です。

副菜⑩【カルシウムたっぷりサラダ】

（材料1人分）

- | | |
|------------------|-------------|
| 小松菜・・・40g 2cmカット | 油・・・2.5g |
| ホールコーン・10g | 酢・・・4g |
| にんじん・・・10g 角切り | 塩・・・0.4g |
| ツナ水煮缶・・・10g | 白こしょう・0.01g |
| ダイスチーズ・5g | さとう・・・0.60g |
| ちりめんじゃこ・2g 乾煎り | しょうゆ・・・0.5g |

作り方

- ①小松菜・ホールコーン・にんじんを茹でて冷ます。
- ②油～しょうゆまでを合わせて加熱し完全に冷ます。
- ③①②とツナ・チーズ・ちりめんじゃこを和えて仕上げる。

※本レシピは全て小学生（中学年）1人分の1日必要量の1/3食分の目安量です。

※ご家庭で作りやすいようにレシピを変更しており給食とは異なる作り方になっております。ご家庭での少量調理は大量調理より水分蒸発量が大きいため調味料は適宜調整してください。