



お弁当だより



お弁当だより11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

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で感染症を予防しましょう。

お弁当だより第二弾は主菜・副菜のご紹介です。涼しくなるこれからの季節にぴったりの冷めても美味しく、また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♪



主菜【タンドリーチキン】

材料（1人分）

- 鶏もも肉・・・60g
- 塩・・・・・・・・0.3g
- こしょう・・・0.3g
- にんにく・・・0.25g
- プレーンヨーグルト・12g
- カレー粉・・・・・・・・0.40g
- トマトケチャップ・・・6g
- ウスターソース・・・1.5g

作り方

- ①鶏肉にフォークで穴を空ける。
 - ②ジップロックに全ての材料を入れ冷蔵庫で数時間漬けておく。
 - ③オーブンまたはグリルで②を加熱する。一番火が通りにくい厚い箇所に竹串を刺し肉汁が出てきたら焼けた合図です。
- ※各家庭の調理機器の特徴により焼く時間は調節してください。
※給食では250° 12分程度オーブンで焼いています。参考にしてください。
※前日に②までの工程を仕込んで一晩漬けておき、当日焼くだけにしておくと味がしみ込んでさらに美味しくなります。

副菜①【スパゲッティバジリコ】

（材料1人分）

- スパゲッティ(乾麺)・・・25g
- オリーブオイル・・・・・・・・1g
- バター・・・・・・・・1.5g
- にんにく・・・・・・・・0.1g スライス
- 玉葱・・・・・・・・15g スライス
- しその葉・・・・・・・・2g スライス
- パセリ・・・・・・・・0.3g みじん切り
- バジル(粉)・・・・・・・・0.15g
- 塩・・・・・・・・0.5g
- ブラックペッパー・・・・・・・・0.01g

作り方

- ①スパゲッティを固めに茹でる。
- ②オリーブオイル・バターでにんにくを香りが出るまで炒める。
- ③②に玉ねぎを加える。
- ④③に火が通ったら①としその葉～ブラックペッパーまでを入れてさっと混ぜ合わせて仕上げる。

副菜②【青のりピーンズポテト】

材料（一人分）

- 水煮大豆・・・15g
（※乾物大豆・・・6g）
- 片栗粉・・・3g
- じゃがいも・・・40g 拍子切り
- 揚げ油・・・適量
- 塩・・・・・・・・0.20g
- こしょう・・・0.02g
- 青のり・・・0.2g

作り方

- ①大豆は片栗粉をまぶして揚げる。
- ②じゃが芋は素揚げする。
- ③①②を塩～青のりでまぶして仕上げる。

副菜③【カリカリ油揚げの野菜和え】

（材料1人分）

- 油揚げ・・・7g 1cm幅の短冊
- 小松菜・・・20g 2cm長さ
- もやし・・・40g
- 削り節・・・0.3g
- 八丁味噌・・・2g
- 砂糖・・・・・・・・0.5g
- しょうゆ・・・1.5g
- 酢・・・・・・・・1g

作り方

- ①油揚げをグリルまたはフライパンでカリカリに焼く。
- ②野菜を茹でて冷ます。
- ③②に合わせておいた調味料（八丁味噌～酢）と削り節を混ぜ合わせる
- ④①を上からかけて仕上げる。

※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。