

のびる

小学生保護者対象家庭教育通信 第1信

令和8年7月15日 真岡市教育委員会発行

～おうちで楽しむ学校給食レシピ～

真岡市立第一学校給食センター 管理栄養士

学校給食では、子どもたちの成長に必要な栄養バランスを考えながら、毎日の献立を作成しています。今回は、ご家庭でも取り入れやすく、子どもたちに人気のある給食レシピをご紹介します。ぜひ、日々の食事づくりの参考にしていただき、ご家庭で楽しく味わってみてください。

油淋鶏

ユーリンチー



材料:4人前

- ・鶏肉:2枚(500g)
- ・醤油:小さじ2
- ・酒:小さじ2
- ・おろししょうが:小さじ1
- ・片栗粉:大さじ5
- ・揚げ油:適量

〈たれ〉

- ・ねぎ:1/2本(60g)
- ・砂糖:大さじ1
- ・酢:大さじ1
- ・醤油:大さじ1と1/2
- ・おろしにんにく:小さじ1/2
- ・ごま油:小さじ1
- ・コショウ:少々
- ・水:大さじ1と1/2

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、醤油、酒、おろししょうがを揉み込んで15分ほどおきます。
ねぎは粗みじん切りにします。
- ② 小鍋に〈たれ〉の材料をすべて入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めます。
- ③ 下味をつけた鶏肉の水分を軽くきり、片栗粉を全体にまぶします。
170～180℃に熱した油で、4～5分ほど揚げます。
- ④ 鶏肉をお皿に盛り付け、②のたれを上からかけて完成です。



鶏肉はもも肉とむね肉のどちらでもOKぴょん!たれは一度ひと煮立ちさせることで、お酢の酸味がまろやかになり子どもも食べやすくなるぴょん!



真岡小 5年



久下田小 5年



西田井小 2年

磯辺あえ

材料:4人前

- ・ほうれん草:1袋(200g)
- ・緑豆もやし:1袋(200g)
- ・のり(全型19cm×21cm):2枚
- ・醤油:大さじ2
- ・酢:小さじ1
- ・ごま油:大さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草は3cm幅に切ります。
- ② ほうれん草、もやしを茹でます。火が通ったらザルに上げ、冷水に取って冷やします。
- ③ 野菜の水気を切ってボウルに入れます。
- ④ のりを手でちぎって入れ、醤油、酢、ごま油を加えて混ぜたら完成です。



味がぼやけないように野菜の水気をよく絞ることがポイントだぴょん!

中華風コーンスープ

材料:4人前

- ・ベーコン:2枚
- ・しいたけ:1枚
- ・たまねぎ:1/2個(100g)
- ・にんじん:1/3本(50g)
- ・チンゲンサイ:1/2株(80g)
- ・コーンクリーム缶:1缶(180g)
- ・卵:1個
- ・中華スープの素:小さじ2
- ・酒:小さじ1と1/2
- ・塩:少々
- ・コショウ:少々
- ・片栗粉:小さじ2
- ・水:650ml

作り方

- ① ベーコンは1cm幅、しいたけ・たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは2cm幅に切ります。
- ② 鍋に水、酒、ベーコン、たまねぎ、にんじんを入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ③ しいたけ、チンゲンサイ、コーンクリーム缶、中華スープの素を加え、焦げ付かないように混ぜながらひと煮立ちさせます。
- ④ チンゲンサイに火が通ったら、塩とコショウで味を調えます。
- ⑤ 水大さじ1(分量外)で溶いた片栗粉を回し入れてよく混ぜ、とろみをつけます。
- ⑥ スープを沸騰させ、溶き卵を少しずつ流し入れます。
- ⑦ 卵がふわっと浮き上がってきたら火を止めて完成です。



卵を入れる前に水溶き片栗粉でとろみをつけておくことでふわふわの卵になるぴょん!
水溶き片栗粉と卵はスープが沸騰しているところに入れるぴょん!



こちらの家庭教育通信を
お読みいただいた感想を
お聞かせください!



真岡市では家庭教育について情報
を発信しています!ご覧いただき、
ぜひご活用ください。



ログイン不要
で送信できる
ぴょん!

感想を
お待ちしております♪

