

～食育だより～ おしゃもじ通信 第8号

令和5年12月1日
小金井市立緑小学校
栄養士 若山加奈子

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。



★★11月に実施した読書週間給食のコラボメニューレシピを紹介します★★



『給食室のいちにち』(大塚 菜生 文・イシヤマ アズサ 絵)より

読書週間給食レシピ ～みどり小のカレーライス～(4人分目安)

- 材料
- ・米 2合
 - ・鶏肉 2cm角 100g(好んで豚肉でも)
(肉下味:白ワインか酒を小さじ1)
 - ・炒め油 小さじ1
 - ・にんにく(みじん切り) 小さじ1
 - ・しょうが(みじん切り) 小さじ1/2
 - ・玉ねぎ くし形切り 1個分
 - ・にんじん いちょう切り 1/2本分
 - ・じゃがいも 厚いちょう切り 2個分
 - ・カレー粉 小さじ1/2(辛さは好んで調整)
 - ・塩 小さじ1弱 ・こしょう 適量
 - ・鶏ガラスープ 300cc程度
 - ・白いんげん豆ピューレ 6g(なくても可)
 - ・ひよこ豆 50g(他の豆でも可)
 - ・中濃ソース 大さじ1/2
 - ・はちみつ 小さじ2/3
 - ・りんご(すりおろし) 1/8カット分
 - ・セロリ(細かく刻む) 5cm分程度
 - ・ガラムマサラ
 - ・薄力粉 大さじ5
 - A { ・サラダ油 大さじ2
 - ・カレー粉 小さじ1弱



作り方

※ごはんは炊いておく。

- ① 熱した鍋に炒め油でにんにく、しょうがをゆっくり炒める。
- ② 肉、玉ねぎ、にんじんを加え、カレー粉、塩、こしょうを入れて炒める。
- ③ 鶏ガラスープを入れて煮る。
- ④ 別のフライパンにAの油を熱し、小麦粉とカレー粉を加えて練り混ぜながらよく炒める。(焦がさないよう弱火で、茶色になるまで炒める。)
- ⑤ じゃがいもも加えて煮込み、八分通り火が通ったら、ガラムマサラ以外の調味料と④のルーを加えてさらに煮込む。
- ⑥ ガラムマサラを加えてひと混ぜしたら、完成。



『ライスボールと みそ蔵と』(横田 明子 作・塚越 文雄 絵)より

読書週間給食レシピ ～みそ入りとうふナゲット～ (4人分目安)

材料	・ 絞豆腐(もしくは水切りした豆腐)	140 g
	・ 鶏ひき肉	160 g
	・ 長ねぎみじん切り	1/2 本分
	・ しょうが汁	小さじ 1/2
	・ 白みそ	小さじ 1
	・ しょうゆ	小さじ 1 強
	・ かたくり粉	大さじ 1
	・ 揚げ油	適量



作り方

- ① 油以外の材料を全て混ぜ合わせ、よくこねる。
- ② ①を成型する。(給食では小判型一人一個。小さめのナゲットサイズで個数を多く作ってもよい。)
- ③ 揚げる。(多めの油で両面焼きにしてもよい。)

『14ひきのかぼちゃ』(いわむら かずお 作)より

読書週間給食レシピ ～かぼちゃまんじゅう～ (4人分目安)

材料	・ かぼちゃ(ペースト)	100 g
	・ 砂糖	大さじ 1 強
	・ 無調整豆乳	大さじ 1
	・ 米粉	100 g
	・ ベーキングパウダー	小さじ 1
	・ 水	95 g (調整)
	・ 紙カップ	4 個



作り方

- ① かぼちゃは種と皮を除いて、蒸して(ゆでて)つぶし、ペースト状にする。
- ② ①に砂糖と豆乳を混ぜ合わせる。
- ③ 粉類と②を混ぜ、水を調整しながら足して混ぜる。
- ④ カップに分け入れ、蒸す。

本にも食事にも興味がわいてくれたらうれしいです♪