



給食レシピ



給食で人気のレシピを紹介します♪ ご家庭の食事の参考にどうぞ～

🍳 梅みそ 🍳

【材料 5人分】

- ・梅肉・・・15g
(梅干しをつぶしたのもでもOK)
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・白ごま・・・小さじ1
- ・赤みそ・・・大さじ1
- ・白みそ・・・大さじ2
- ・糸けずり・・・8g
- ・料理酒・・・小さじ1
- ・炒め油・・・小さじ1

【作り方】

- ①フライパンに炒め油を敷き、赤・白みそを炒める。
- ②①に、料理酒、砂糖、梅肉を加えて炒める。
- ③②に、白ごま、糸けずりを入れて仕上げる。



梅肉は、疲れをとるクエン酸が含まれています。
梅みそは、さっぱりして食べやすく夏の季節におすすめの味付けです。

梅肉の代わりに、ひきわり納豆を加えると「納豆みそ」になりますよ♪



🍳 パパイヤサラダ 🍳

【材料 5人分】

- ・パパイヤ・・・1/6個
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・にんじん・・・1/6
- ・コーン・・・大さじ2
- ・シーチキン・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・酢・・・小さじ・・・1/2
- ・シークァサア果汁・・・大さじ4
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・塩・・・一つまみ
- ・オリーブ油・・・小さじ2
- ・白ごま・・・小さじ1



【作り方】

- ①パパイヤ、人参は千切りにして、軽くゆで冷ましておく。
- ②きゅうりは、千切りにする。
- ③☆の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る
- ④①②の野菜にコーン、シーチキンを加え☆のドレッシングで和える
- ⑤最後に白ごまを加えて仕上げる。



☆印の手づくりシークァサアドレッシングは、どのようなサラダにも合う万能ドレッシングです！
焼いた鶏肉や豚肉にかけても美味しいですよ♪

🍳 みそ玉 🍳

【材料 1個分】

- ・赤みそ・・・小さじ2
- ・糸けずり・・・小さじ1
- ・乾燥わかめ・・・適量
- ・乾燥ふ・・・適量
- ・乾燥ねぎ・・・適量

【作り方】

- ①赤みそ、糸削り、乾燥された好きな具材を混ぜ合わせる
- ②サランラップを敷き、①の具材を入れて丸める

みそ玉は、冷凍庫で1カ月程度保存できます。
作り置きして、朝ごはんや夏休みの子どもの食事の一つにできますよ♪

