

給食だより 冬休み号

令和5年度 第10号

川口市立差間小学校

今年も残すところわずかとなりました。年末年始はクリスマス・大みそか・お正月などの行事があり、生活が不規則になりがちです。休み中も食事・運動・休養に気を配り、楽しい冬休みを迎えましょう。

～みんなでやろう cooking!～

冬休みを利用しておうちで料理に挑戦してみませんか？掲載したレシピを参考にぜひ家族と一緒に作ってみましょう。



みんなでやろう cooking!

おうちで作ってみよう!

切り干し大根のサラダ

<材料(4人分)>

・切り干し大根(水につけて戻す) …乾燥15g	・油 …大さじ1
・ツナ水煮(水分を切る) …80g	・砂糖 …小さじ1
・キャベツ(せん切り) …120g	・塩 …少々
・にんじん(せん切り) …20g	・酢 …小さじ2
・ホールコーン(缶詰) …20g	・しょうゆ …小さじ2

A

<作り方>

- ①Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。(給食では加熱しています)
- ②切り干し大根・にんじん・キャベツの順に茹でる。
- ③②とツナ・ホールコーンを混ぜ、ドレッシングをかける。

※レシピのアレンジは自由です。材料を工夫して作ってみましょう。



みんなでやろう cooking!

おうちで作ってみよう!

みかんとマーマレードジャムのラッシー

<材料(4人分)>

・みかん …80g
・マーマレードジャム …50g
・牛乳 …200ml
・ヨーグルト …280g
・砂糖 …大さじ1

ラッシーは、インドで定番の飲みものです

<作り方>

- ①みかんの薄皮をむき、ボールに入れスプーンなどを使ってつぶす。
- ②①にそのほかの材料を入れてよく混ぜる。
- ③容器に入れてできあがり。

※レシピのアレンジは自由です。材料を工夫して作ってみましょう。



みんなでやろう cooking!

おうちで作ってみよう!

豚肉と小松菜のごはん

<材料(4人分)>

・米 …2合分	・小松菜(2cm幅に切る) …80g
・酒 …小さじ1	・にんじん(せん切り) …20g
・塩 …小さじ1/4	・しいたけ(せん切り) …1~2枚
・しょうゆ …小さじ2	・たけのこ水煮(せん切り) …30g
・豚ばら肉(一口大) …120g	・油 …小さじ1
・酒 …小さじ1	・砂糖 …小さじ1
・しょうゆ …小さじ2	・塩 …小さじ1/3

<作り方>

- ①炊飯器に米・Aの調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
- ②豚肉をBの調味料につけておく。
- ③②を油で炒める。肉に火が通ったら、にんじん・しいたけ・たけのこ・小松菜を加えて炒め、砂糖・塩で調味する。
- ④炊きあがったごはん③の具材を混ぜ込む。

※レシピのアレンジは自由です。材料を工夫して作ってみましょう。



みんなでやろう cooking!

おうちで作ってみよう!

ユーリンチー

<材料(4人分)>

・とりもも肉(一口大) …240g	・長ねぎ(粗みじん) …20g
・にんにく(みじん切り) …1g	・砂糖 …大さじ1
・しょうが(みじん切り) …2g	・しょうゆ …大さじ1と1/2
・酒 …小さじ1	・酢 …大さじ1
・片栗粉 …大さじ2	・ごま油 …小さじ1/2
・揚げ油 …適量	・ラー油 …少々

B

<作り方>

- ①とり肉にAで下味をつけておく。
- ②①に片栗粉をつけて、170~180℃の油で揚げる。
- ③鍋にBの材料を入れて加熱し、仕上げにごま油とラー油を加える。
- ④揚げたとり肉に③のタレをかける。

※レシピのアレンジは自由です。材料を工夫して作ってみましょう。



差間小学校「みんなでやろう cooking!」コーナーに
挑戦されたみなさんへ

よろしければ、出来上がりや、作成中のお写真、感想等を学校までお寄せください。

以下のQRコードからメールフォームが立ち上がります。



リンク先画面の、
「→メール作成画面はこちら」をタップしてください。