

給食が食べたいなあ、なんて声が出ていませんか？

大和市のHPでもお知らせしているようにクックパッドで大和市の学校給食のレシピを紹介していますが、まだまだたくさんのレシピがあります。少しずつ紹介していきますので、ぜひお子さんと一緒に、給食の味を楽しんでください。

レタスと豚肉のスープ

給食の量なので、少なめです。
(小学校3・4年生 4人分です)
調節してください♪

材料 (4人分)

レタス	大きめの葉2~3枚
にんじん	小1/2本
豚肉(せん切り)	100g
炒め油	少々
しめじ	40g
青梗菜	1/2株
しょうゆ	小さじ1.5
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
だし汁(かつお節)	600cc

作り方

- ① レタスは短冊切り(食べやすい大きさにちぎってもよい)、にんじんはせん切り、青梗菜は幅0.5cm程度に切る。
- ② しめじは食べやすくわける。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒める。肉の色が変わったらにんじんを加えてさらに炒める。
- ④ ③にだし汁を加えて煮立ったら、しめじを加える。にんじんが煮えたらレタスと青梗菜を加える。
- ⑤ しょうゆ・塩・こしょうで味を調える。

※給食ではかつお節でとっただしを使っています。ご家庭では市販のだしを使っても作ることができますが、塩分が含まれることが多いので調味料を少なめにしてください。



給食ではたもぎ茸というきのこを使っていますが、手に入りやすいしめじにしました。包丁もほとんど使わないので手軽に作ることができます♪

☆給食では豚肉はせん切りのものを使っていますが、こま切れ肉やひき肉でもおいしくできます。

担当 : 栄養教諭 宮川美保