

給食だより

2025年3月

森村学園初等部給食室

給食で出している料理のレシピを紹介いたします。
ご家庭で作りやすい分量や味付けにアレンジしてください。

カレーミート

＜材料＞ 4人分

豚ひき肉	300g	赤ワイン	小さじ2
ソテードオニオン	150g	コンソメ	3g
にんじん	130g	カレー粉	小さじ1
にんにく	1片	小麦粉	小さじ1
しょうが	1片	塩	小さじ1/2
レーズン	15g	こしょう	適量
粉チーズ	15g	月桂樹の葉	1枚
トマトケチャップ	大さじ2	サラダ油	小さじ1
ウスターソース	大さじ1	水	150cc

＜作り方＞

1. にんじんは粗みじん、にんにく、しょうがはそれぞれみじん切りにする。
レーズンはぬるま湯で戻して粗みじん切りにする。
2. 鍋に油を入れにんにく、しょうがを炒め香りが立ってきたら豚ひき肉を入れ、ぱらぱらになるまで炒める。
3. にんじん、ソテードオニオンを入れさっと炒める。
4. レーズンを入れかき混ぜたら赤ワインを入れる。
5. トマトケチャップ、粉チーズ、コンソメ、水、月桂樹の葉を入れかき混ぜながら煮る。
6. にんじんが柔らかくなったらカレー粉を入れ、小麦粉を振り入れる。
小麦粉に火が通ったらウスターソース、塩、こしょうで味を調える。

味付けを濃くすればご飯と一緒にでも良いと思います。

* ソテードオニオン(ソテーオニオン)は冷凍やレトルトで売っています。
ほかにカレーやオニオングラタンスープなどにも使えるので時短には便利です。
自分でも作れます。玉ねぎ大2個を1cm角に切って弱火であめ色になるまで焦がさないように炒めます。30分から1時間近くかかるので時間のある時に作るのを勧めます。

大根サラダ

＜材料＞ 4人分

大根	150g
きゅうり	100g
ほぐしささみ	80g
しょうが	1片
砂糖	小さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ1

＜作り方＞

1. ささみは塩、酒を少量かけ蒸して冷まし、食べやすい大きさに裂いておく。
大根、きゅうりは太めの千切りにしてそれぞれさっと茹で水で冷ます。
しょうがはすりおろし汁だけ使う。
2. 調味料としょうが汁をよく混ぜる。
3. 大根、きゅうり、ささみを混ぜ、3の調味料を入れて和える。

小松菜のサラダ

＜材料＞ 4人分

小松菜	140g
キャベツ	140g
ツナ	60g
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
からし	適量
レモン果汁	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ2

＜作り方＞

1. 小松菜は茹でて冷まし水を切り2cmに切る。
キャベツは1.5cmの幅に切り茹でて冷ましておく。
2. ツナは油を切っておく。
3. 調味料を合わせる。
4. 1、2、3を合わせて和える。

キャベツとベーコンのスープ煮

＜材料＞ 4人分

キャベツ	400g
ベーコン	80g
パセリ	適量
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ1
コンソメ	適量
塩	適量
こしょう	少々
水	適量

* 乾燥パセリでもOKです。

＜作り方＞

1. キャベツはざく切りにする。
ベーコンは1cm短冊切りにする。
パセリはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を入れベーコンを炒める。キャベツを入れ全体に油が回ったら水をひたひたよりちょっと少なめに入れる。
3. コンソメ、白ワインを入れ蓋をして中火で煮る。
4. キャベツに火が通ったら塩、こしょうで味を調え最後にパセリを入れる。