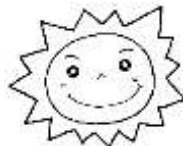


ぱくぱくだよい



令和2年度 夏号
新潟市立浜浦小学校
お子さんと一緒にお読みください

間もなく夏休みが始まります。休みに入るとついつい夜更かしや朝寝坊で生活のリズムが乱れがちになります。特に成長過程にある子どもは、朝・昼・晩と3食をしっかりと食べることが、元気な毎日を送るために大変重要です。暑さに負けずに元気に過ごせるように、規則正しい生活を心掛けましょう。



給食では、夏の献立として食べやすいように7月・8月と丼物がたくさん登場しています。いくつかレシピを紹介します。昼食・夕食の一品にくわえてみてください。

ピリ辛焼き肉丼

材料 【4人分】

豚肉小間切れ	220g	A	みそ	小さじ2
酒	小さじ1強		酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1		みりん	小さじ1/2
しょうが	1.5g		豆板醤	少々
たまねぎ	120g		(辛みはお好みの量で)	
ピーマン	40g			
しょうが	1.5g			
にんにく	1.5g			
サラダ油	小さじ1			

作り方

- ① 豚肉にAの材料（しょうがはすりおろす）で下味をつける。
- ② たまねぎは5mmのスライスに切る。ピーマンは千切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、ショウガ・にんにくを軽く炒め、豚肉・たまねぎ・ピーマンの順に炒める。
- ④ 火が通ったら、調味料を入れ味をつける。
- ⑤ ごはんにのせてできあがり。

焼き鳥丼

材料 【4人分】

鶏肉	200g	A	【炒り卵】	
しょうが	2g		卵	2個
砂糖	大さじ1		塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ2/3		砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ		サラダ油	
枝豆むき身	80g (ゆてしておく)			
でんぷん	小さじ1			



作り方

- ① 鶏肉は焼き鳥の肉くらいの大きさに切り、Aの材料（しょうがはすりおろす）で下味をつける。
- ② 卵に調味料を入れ混ぜておく。フライパンに油をしき、炒り卵を作る。
- ③ 鍋に①を全部入れ、火にかける。鶏肉に火が通ったら枝豆を入れる。
- ④ でんぷんでとろみをつける。
- ⑤ ごはんに④と炒り卵をのせてできあがり。
*鶏肉を煮るときに水分が少ないようなら酒を少し入れてみてください。

ツナそぼろ丼

材料 【4人分】

鶏ひき肉	100g	酒	大さじ1弱
豚ひき肉	100g	砂糖	大さじ1強
ツナ缶	60g	しょうゆ	大さじ1/2
しょうが	5g	*調味料は混ぜておく	

作り方

- ① しょうがをみじん切りにする。
- ② フライパンに調味料・ショウガ・ひき肉を入れ炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、ツナをほぐしながら入れていく。
- ④ 肉とツナがよく混ざったら火を止める。
- ⑤ ごはんにのせてできあがり。

★どれも簡単にできるお料理です。ぜひ、作ってみてください。