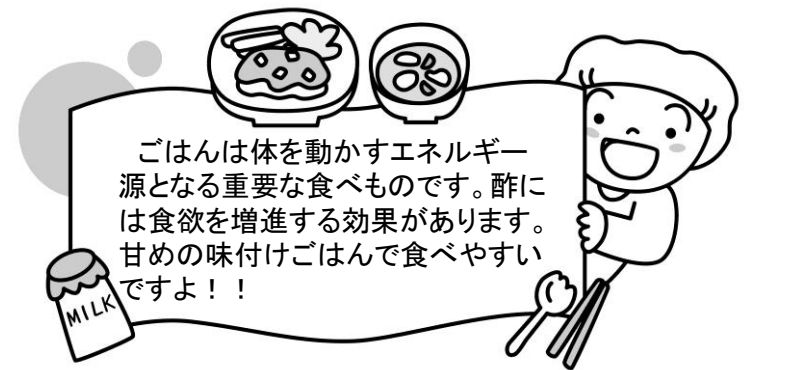


1. こぎつねずし

材料 4人分		
米		2合
酢		大さじ2
さとう	A	大さじ1と1/3
塩		少々
油揚げ		1枚
にんじん		1/5本
ごぼう		1/4本
さとう		大さじ1と1/2
こいくちしょうゆ	B	大さじ1
みりん		小さじ1
酒		小さじ1
水		大さじ2
白いりごま		小さじ1強

★少し甘めの食べやすい混ぜご飯です。

- ＜作り方＞
- ① 米は洗い、通常の水加減で炊く。
 - ② 調味料Aを混ぜて、合わせ酢を作る。
 - ③ ごぼうはさがき、にんじんは細切りにする。
 - ④ 油揚げは油抜きをして、1cm幅の短冊切りにしておく。
 - ⑤ 鍋に水・ごぼう・にんじんを入れて炒め、やわらかくなったら、油揚げを加える。
 - ⑥ 調味料Bをいれて汁気をとばす。
 - ⑦ 炊きあがったごはん②の合わせ酢と⑥の具・白いりごまを入れ混ぜ合わせる。

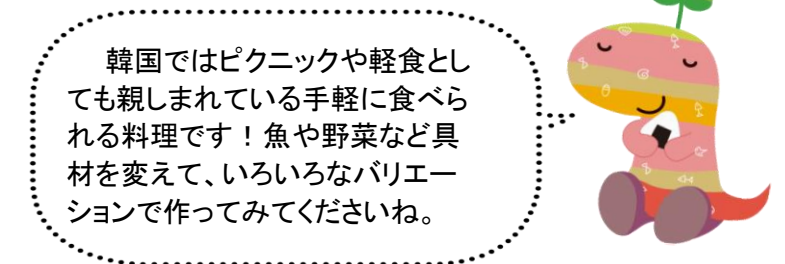


2. チュモツパ

材料 4人分		
米		2合
(チュモツパの具)		
キャベツ		中2枚
にんじん		20g
ホールコーン水煮		20g
ツナ缶(油漬)		40g
たくあん		50g
さとう		小さじ2
塩		少々
こしょう		少々
うすくちしょうゆ	A	大さじ1/2
酢		大さじ1
ごま油		小さじ2
白いりごま		大さじ1
韓国のり		適量

★ごま油や韓国のりを使った丸い形が特徴の韓国式おにぎりです。

- ＜作り方＞
- ① 米は洗い、通常の水加減で炊く。
 - ② キャベツとにんじんはみじん切りにし、ゆでて冷まし水気を切っておく。
 - ③ ホールコーン水煮・ツナ缶はそれぞれ汁気をきっておく。
 - ④ たくあんは細かく切り、韓国のりは小さくちぎる。
 - ⑤ ボウルに②③④と炊きあがったごはん・調味料A・白いりごま・韓国のりを入れ混ぜ合わせる。
 - ⑥ 一口サイズに丸めて、器に盛りつける。



3. ごま坦々スープ

材料 4人分		
豚ひき肉		40g
しょうが		少々
にんにく		少々
油		適量
たけのこ水煮		30g
木綿豆腐		100g
にんじん		1/4本
たまねぎ		1/2個
もやし		40g
にら		1本
チキンブイオン※		適量
みそ		小さじ3
うすくちしょうゆ		小さじ2
トウバンジャン	A	少々
白ねりごま		小さじ2
白いりごま		小さじ2
豆乳		80cc
水		300cc

※チキンブイオンは商品によって塩分量が異なるため、調整して加えてください。

4. せん切りイリチー

材料 4人分		
豚もも肉(スライス)		80g
切干し大根		20g
細切り昆布(乾燥)		3g
こんにゃく		40g
さやいんげん		20g
しょうが		少々
さとう		大さじ1
みりん	A	大さじ1
こいくちしょうゆ		大さじ1
うすくちしょうゆ		大さじ1
炒め油		適量
水		130cc

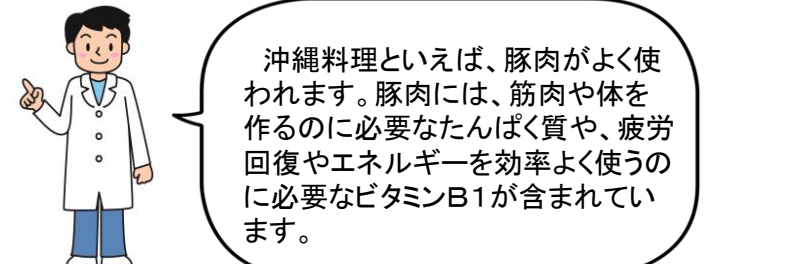
★今年度、初登場して好評だったメニューです。

- ＜作り方＞
- ① しょうがとにんにくはみじん切りにする。
 - ② たけのこ水煮とにんじんは短冊切り、玉ねぎはたて半分に切ってからうす切りにする。
 - ③ 豆腐は一口大、にらは2cm幅程度に切る。
 - ④ 鍋に油を熱して、豚肉と①を入れて炒める。
 - ⑤ ④に②と水を加え、アクを取る。
 - ⑥ 野菜がやわらかくなったらブイオンを加える。
 - ⑦ よく洗ったもやしと、豆腐を加える。
 - ⑧ 調味料Aで味を調えてから、にらを加えて仕上げる。



★沖縄の定番料理をおうちでも！

- ＜作り方＞
- ① 切干し大根と昆布を水で戻し、しっかりしぼっておく。
 - ② こんにゃくを細切りにして、ゆでておく。
 - ③ しょうがをすりおろす。
 - ④ 豚肉とさやいんげんは2cm幅に切る
 - ⑤ 鍋に油を熱して、豚肉と③を入れて炒める。
 - ⑥ 豚肉に火が通ったら水を入れ、切干し大根・昆布・こんにゃく・さやいんげんを加えて煮る。
 - ⑦ 調味料Aを加えて、水分が少なくなるまで煮る。





5. チキンチキンごぼう

材料 4人分	
鶏肉(一口大カット)	180g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
ごぼう	1/3本
さとう	小さじ2
酒	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
水	大さじ1

★山口県の学校給食から家庭に広まった料理です。

- ＜作り方＞
- ① ごぼうはさがきにし、170℃の油で素揚げにする。
 - ② 鍋に調味料Aを煮立たせ、タレをつくる。
 - ③ 鶏肉はかたくり粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
 - ④ ①～③を合わせる。

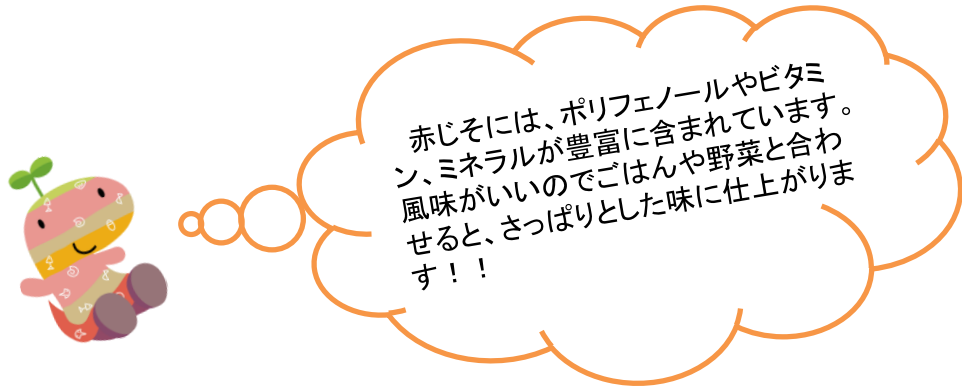


6. 赤じそ和え

材料 4人分	
はくさい	100g
きゅうり	1本
しそご飯の素	小さじ2/3
うすくちしょうゆ	小さじ1

★赤じその風味がおいしい、手軽に作れる和え物です。

- ＜作り方＞
- ① はくさいは色紙切りにして、ゆでて冷ましておく。
 - ② きゅうりは薄切りにする。
 - ③ 水気をきった材料と調味料Aを混ぜ合わせる。



7. はくさいサラダ

材料 4人分	
はくさい	120g
きゅうり	1/3本
糸かまぼこ	24g
白すりごま	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2/3
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2と1/3

★はくさいを使った人気のサラダです。

- ＜作り方＞
- ① はくさいは色紙切りにして、ゆでて冷ましておく。
 - ② きゅうりは細切り、糸かまぼこはほぐしておく。
(かにかまや、かまぼこを細切りにして使ってもよい)
 - ③ 水気をきった材料と調味料Aを混ぜ合わせる。



🌸 中学3年生の皆さんへ 🌸

みなさんにとって、給食はどのような思い出となりましたか？

「〇〇がすごくおいしかった！」「給食で苦手なものが食べられるようになった！」など、給食を通して食べ物のおいしさ、食べることの楽しさが伝わっていたら幸いです。

「食べることは生きること」

食を大切に、心身ともに健康に過ごしてください！

