

# うす味でもおいしい♪ 小学校給食レシピ

## けんちん汁

### 材料（4人分）

- ・木綿豆腐 1/4丁（80g）
- ・さといも 小2個
- ・だいこん 90g
- ・にんじん 40g
- ・ねぎ 30g
- ・ごぼう 30g
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・だし汁 600cc



### 作り方

- ①豆腐を角切りにする。
- ②さといも・だいこん・にんじんをいちよう切りにする。  
ねぎは小口切りにする。
- ③ごぼうをささがきにし、水につける。
- ④鍋にごま油を入れ、ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、  
だし汁・さといもを入れ、アクをとりながら煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、しょうゆ・塩・豆腐・ねぎを入れる。

### 一言ポイント

けんちん汁は、鎌倉市の建長寺が発祥の料理です。修行僧が野菜を無駄なく食べるために作っていたといわれています。肉や魚を使わずに、だし汁と野菜のうま味でおいしく食べられます。

- ・ごはん・牛乳・はたはたのからあげ
- ・ひじきごはんの具・けんちん汁

## 米粉シチュー

### 材料（4人分）

- ・鶏肉（小角切り） 200g
- ・じゃがいも 2個(200g)
- ・たまねぎ 1個(200g)
- ・にんじん 1/2本(80g)
- ・こまつな 1株
- ・油 小さじ1
- ・牛乳 200cc
- ・豆乳 200cc
- ・塩 小さじ1弱
- ・こしょう 少々
- ・米粉 大さじ2
- ・水 200cc

### 作り方

- ①こまつなをゆでて水で冷やし、2cmに切る。  
※ほうれんそう・さやいんげん等で代用してもよい
- ②じゃがいも・たまねぎを角切り、にんじんをいちよう切りにする。
- ③鍋に油を入れて鶏肉を炒め、肉の色が変わったらたまねぎ・  
にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。
- ④煮えたら牛乳・豆乳・調味料を入れ、混ぜながら煮る。
- ⑤米粉を倍量の水で溶き、鍋に入れながらよく混ぜる。
- ⑥こまつなを入れる。

### 一言ポイント

ルーの代わりに米粉でとろみをつけるシチューです。乳アレルギーの方は、牛乳を豆乳に変えて作れます。



- ・黒パン・牛乳
- ・米粉シチュー
- ・キャベツサラダ・梨

## 生揚げのそぼろ煮

### 材料（4人分）

・生揚げ	1枚(300g)
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・水	200cc程度
・豚ひき肉	100g
・じゃがいも	2個(200g)
・にんじん	60g
・しょうが	1片
・油	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・水	300cc
・片栗粉	小さじ1

### 作り方

- ①生揚げを熱湯に通して油抜きをし、角切りにする。
- ②鍋にしょうゆ・砂糖・水・生揚げを入れ煮る。
- ③じゃがいも・たまねぎを2cmの角切り、にんじんをいちよう切り、しょうがをみじん切りにする。
- ④鍋に油を入れ弱火でしょうがを炒め、豚ひき肉を炒める。
- ⑤にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ炒め、しょうゆ・みりん・水を入れて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、生揚げを入れる。

### 一言ポイント

全体的にはうす味ですが、生揚げに味がしっかりついているので満足感がある味になります。



- ・ごはん・牛乳
- ・生揚げのそぼろ煮
- ・からししょうゆあえ

## スーラータン

### 材料（4人分）

・卵	2個
・豚肉	20g
・もやし	100g
・たまねぎ	60g
・にんじん	40g
・はるさめ	5g
・塩	小さじ2/3
・しょうゆ	小さじ2
・こしょう	少々
・酢	小さじ1/2
・ラー油	少々
・片栗粉	小さじ2
・鶏がらスープの素	大さじ1
・水	800cc

### 作り方

- ①たまねぎをうす切り、にんじんをせん切りにする。
- ②春雨を熱湯につけてもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に分量の水と鶏がらスープの素、豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ④たまねぎ・にんじん・もやしを入れ煮る。
- ⑤煮えたら塩・こしょう・しょうゆを入れ調味し、水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を流し入れる。
- ⑥春雨を入れ、酢・ラー油を入れ味を整える。

### 一言ポイント

スーラータン（酸辣湯）は、酢の酸味と唐辛子の辛味がきいた卵スープです。中華麺を入れ、酸辣湯麺にしてもおいしいです。



- ・ごはん・牛乳
- ・白身魚のあんかけ
- ・スーラータン