

給食だより



令和2年7月8日
ニセコ町学校給食センター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、外食をいつもより控え、家庭で過ごす時間が増えたことで、料理をする頻度が多くなったという方も多いのではないのでしょうか。ニセコ町学校給食センターより、お家でできる給食メニューレシピを紹介します。ぜひご家庭で献立の参考にさせていただけたら幸いです。

給食メニューレシピ紹介☆☆

☆子どもに大人気のサラダ☆

「華風サラダ」

材料（4人分）

- ・ ハム…20g
- ・ 錦糸卵…20g
- ・ 塩くらげ…24g
- ・ 緑豆春雨…16g
(カットされた春雨)
- ・ きゅうり…45g
- ・ レタス…45g
- ・ 砂糖…小さじ1強
- ・ 酢…小さじ1.5
- ・ 醤油…大さじ1
- ・ ごま油…
- ・ 一味唐辛子…少々

A



～作り方～

- ① ハムは千切り、レタスは太めの千切り、きゅうりは小口、塩くらげは塩抜きし、食べやすい大きさに切る。
- ② 錦糸卵は冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 熱湯に春雨を入れてゆで、ゆで上がったら湯を切り、流水で冷やす。
- ④ ①に②を入れ、錦糸卵を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ Aを合わせ、③にかけたら完成！！

1人分当たり 熱量 71kcal たんぱく質 2.7g 脂質 3.2g 炭水化物 7.8g 食塩相当量 0.5g

○●○野菜の目安量○●○

きゅうり 1本・・・100g
 にんにく 1かけ・・・6g
 とうもろこし 15粒・・・5g

レタス 1枚・・・40g
 ブロッコリー 1株・・・250g
 キャベツ 1/4個・・・200g

☆パンとの組み合わせ抜群☆

「チキンのハーブ焼き」

材料（4人分）

- ・ 鶏もも肉…200g (50g×4)
- ・ 食塩…少々
- ・ 黒こしょう…少々
- ・ 赤ワイン…小さじ1/2
- ・ 乾燥バジル…ひとつまみ
- ・ にんにく…小さじ1/3
(すりおろし)
- ・ オリーブオイル…小さじ1

A

～作り方～

①鶏肉をAの調味料でつけこむ(30分)

②①をフライパンで焼く。

最初に強火で表面を焼き、次に中火で中まで火を通したら完成。



1人分当たり 熱量 71kcal たんぱく質 11.0g 脂質 2.6g 炭水化物 0.9g 食塩相当量 0.2g

☆ブロッコリー好きにはたまらない☆

「ブロッコリーのおかか和え」

材料（4人分）

- ・ ブロッコリー…140g
- ・ とうもろこし…15g
- ・ キャベツ…30g
- ・ 焼き竹輪…20g
- ・ 糸かつお…ひとつまみ
- ・ みりん風調味料…少々
- ・ 濃口醤油…小さじ1

～作り方～

①ブロッコリーは一口大、キャベツは太めの千切りにします。

②竹輪は、縦に半分に切り、3mmにスライスします。

③ブロッコリーとキャベツは茹でて流水で冷やし、水気を取ります。とうもろこしも茹でて、荒熱を取り、冷やします。

④②と③混ぜ合わせ、糸かつお・濃口醤油・みりん風調味料を加え、混ぜ合わせて完成です。

※とうもろこしとブロッコリーは冷凍又は生野菜の量です
♪マヨネーズを加えるとおかかマヨ和えになります



1人分当たり 熱量 32kcal たんぱく質 3.2g 脂質 0.4g 炭水化物 3.9g 食塩相当量 0.4g