

令和2年度. 8月

* 今月のテーマ *

おうちde給食ごはん

夏バテ予防

自分で作れる からだ元気 給食レシピ★パート2★

料理名		夏こそ食べたい！「豚肉のスタミナ焼き」			
		◆作り方 < 下ごしらえ > ① 豚肉の筋に切れ目を入れる。 （肉の筋切り） …脂身と赤身の間にある筋に切れ目を入れると、反り返りを防ぎ、食感もよくなる。 ② にんにくをすりおろし（みじん切りでも良い）、 ●印で調味料を作っておく。 ◆ひとことメッセージ  疲労回復のビタミンB1たっぷりの豚肉で スタミナアップ！よく漬け込むのがポイント です。鶏肉やサバなどの魚に変えても◎		スタミナアップ < 調理 > ③ ①の肉を、合わせ調味料に約30分以上よく漬けておく。 ※急ぐときは、ナイロン袋に入れてよく揉むと柔らかくなる。 ④ ごまをふり、200℃のオーブンで約15～20分焼く。（フライパンでもOK！） ※中まで火が通っているか確認して盛り付ける。	
材 料		4人分			
○豚ロース肉…60g×4枚 ○白いりごま…適量					
●砂糖…小さじ1強 ●豆板醤…少々 ●しょうゆ…大さじ1弱 ●ごま油…少々 ●にんにく…1かけ（または、おろしにんにく チューブで約4cm）					

料理名	和えるだけ！簡単！さっぱり「ゆかりあえ」		
	◆作り方 < 下ごしらえ > ① 野菜を切る。 ・キャベツ・・・ざく切り ・きゅうり・・・小口切り ・小松菜・・・2cm幅カット < 調理 > ③ キャベツ、小松菜は茹でて水気を切り、冷ましておく。 きゅうりは、塩（分量外）をふって、しばらく置き、水気を絞っておく。 ④ ③を●印の調味料で和える。 味をみて調節する。 		
材料	4人分		
○キャベツ…80g（大き目の葉1枚）			
○きゅうり…80g（中1本）			
○小松菜…40g（1株）			
●塩…ひとつまみ ●しょうゆ…少々			
●ゆかり…小さじ1/3			
◆ひとことメッセージ			
 食欲の落ちやすい夏にぴったりの和え物です。ゆかりが効いてさっぱりしています。			
お好みの野菜でアレンジ可能です。			

料理名	トマトと具材のうまみたっぷり！ 「ポークビーンズ」	
	◆作り方 < 下ごしらえ > ① 野菜を切る。 ・たまねぎ・・・1.5cm角切り ・にんじん・・・1cm角切り ・じゃがいも・・・小さめの角切り ・さやいんげん・・・1cm幅カット ② 豚肉に下味をつける。 ・赤ワインかお酒（分量外）をふっておく。	
材 料	4人分	
○水煮大豆・・・130g（乾燥大豆60g） ○たまねぎ・・・150g（中1/2個） ○豚肉スライス2cm幅・・・100g ○にんじん・・・70g（小1本） ○じゃがいも・・・200g（中2個） ○トマト缶（角切り）・・・80g ○さやいんげん・・・50g ○オリーブ油・・・4g（小さじ1） ○とりガラスープの素・・・12g（大さじ1） ●コンソメスープの素・・・5g（小さじ1） ●トマトケチャップ・・・30g（大さじ2） ●中濃ソース・・・10g（小さじ2） ●砂糖・・・7g（小さじ2） ●塩こしょう・・・少々		< 調 理 > ③ 鍋にオリーブ油を入れ、豚肉を炒める。 ④ 玉ねぎ、にんじん、水（250～300ml）、とりガラスープを入れて煮る。 ・中火で、やわらかくなるまで10分位 ⑤ じゃがいも、水煮大豆、トマト缶を加える。 ※乾燥大豆の場合、水で戻してから煮ておく。 ※完熟トマトを角切りして使ってもおいしい。 ⑥ ●印の調味料を入れて味付けし、煮込む。 ⑦ さやいんげんを加えて、塩こしょうで味を調える。 ・さやいんげんは、お湯を沸かして茹でておく。
◆ひとことメッセージ  豚肉、大豆、たっぷり野菜のうまみを生かした具沢山のスープです。トマトと調味料を入れてよく煮込むのがコツ。味がまろやかになります。		⑧ お椀やスープ皿に盛る。

野菜の切り方★パート2★

野菜の切り方次第で料理の味や見栄えは変化します。
まず、基本を押さえましょう！



【包丁の持ち方】



猫の手で



半月切り

切り口が半月になるように切る。



みじん切り・粗みじん切り

細かく切ること。粗みじん切りは、みじん切りより粗く切る。



細切り・千切り

細切りは薄く切った食材を細く切ること。千切りはさらに細く切る。



輪切り（小口切り）

切り口が輪になるように切ること。

