



夏 食育だより

親子で料理に挑戦してみませんか ～夏の食材を使ったレシピ紹介～



えだまめ



オクラ



トマト



なす



きゅうり



かぼちゃ



とうがん



すいか



とうもろこし

(レシピに使用している夏の食材)

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。店に多く並んでいたり、家で収穫したりする夏の食材を使って料理に挑戦してみませんか？ 野菜や料理をする際には、気を付けないと危険なこともあります。はじめに、安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



① 身じたくを整える

エプロンをつける

三角巾をつける

そでが長い場合はまくる

髪が長い人は結ぶ

手はせっけんできれいに洗う

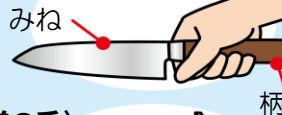
つめは短く切る

はだしは避ける



② 包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉



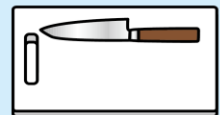
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

〈逆の手〉



指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に刃を向こう側に向けて置く



! 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。



③ 食中毒を防ぐために気をつけること



こまめに手を洗う。



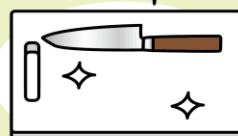
野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。



じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。



肉や魚は中までしっかりと火を通す。



◆えだまめ塩こんぶごはん◆

★は夏が旬の食材です

《材料 4人分》

・ごはん	600g
★えだまめ	20g (むき身で)
・塩こんぶ	10g
・まぐろ油漬	70g
・塩 (お好みで)	少々



《作り方》

- ① ご飯を大きめのボールに入れる。
- ② えだまめはゆでてさやから出す。
- ③ まぐろ油漬は、油をきっておく。
- ④ ①のボールに②③と塩こんぶを入れて混ぜる。
- ⑤ 味を見て、お好みで塩を加えて完成。

1人分のエネルギー 334kcal

白いごはんには混ぜるだけ
簡単だね

◆夏野菜カレー◆

《材料 4人分》

・炒め油	少々
・にんにく	ひとかけ
・豚こまぎれ肉	100g
・たまねぎ	180g (小1個)
・にんじん	60g (1/4本)
★かぼちゃ	100g
★なす	40g (1/2本)
・水	240cc
★トマト	40g (1/2個)
・カレールウ	80g (お好みの物)
・ウスターソース	10g (大さじ1/2)



1人分のエネルギー 181kcal

《作り方》

- ① たまねぎは1/2にしてくし切り、にんじんとなすはいちょう切り、にんにくはみじん切り、かぼちゃは一口大に切る。トマトは皮つきで1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱してにんにくを焦がさないように炒め、肉を加える。
- ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎを入れてしんなりするまでよく炒める。
- ④ にんじん、なす、かぼちゃを入れて炒める。
- ⑤ 水を加え煮る。沸騰したらトマトを入れる。
- ⑥ 材料が柔らかくなったら火を止めてカレールウを入れて溶かし、再び火にかけて煮込む。
- ⑦ ウスターソースを入れて味を調節して完成。

ズッキーニやピーマンを
入れてもおいしいよ

◆とうがんのみそしる◆

《材料 4人分》

★とうがん	80g	(可食部)
・にんじん	40g	
・たまねぎ	80g	
・みそ	36g	(大さじ2)
・だし汁	720cc	(3.5カップ)
・高野豆腐	12g	
・ねぎ	25g	



1人分のエネルギー 49kcal

《作り方》

- ① とうがんは皮をむいて1.5cm角に切る。にんじんは5mmいちょう切り、ねぎは3mm小口切りにする。
- ② 高野豆腐は水でもどして1.5cm角5mmの色紙切りにする。
- ③ だし汁に、にんじん、たまねぎを入れてにんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ④ とうがんを加え、やわらかくなったら高野豆腐を加える。
- ⑤ みそを溶き入れ、沸騰させないようにする。
- ⑥ 仕上げにねぎを入れて完成。

とうがんの皮は硬いので注意してむいてね

◆コロコロカラフルサラダ◆

《材料 4人分》

・ゆで大豆	80g	
★オクラ	40g	
★プチトマト	40g	(トマトでもよい)
・まぐろ油漬け	20g	
・オリーブオイル	8g	(大さじ1)
・酢	8g	(大さじ1/2)
・しょうゆ	3g	(小さじ1/2)
・砂糖	3g	(小さじ1)
・塩	ひとつまみ	
・こしょう	少々	



1人分のエネルギー 77kcal

《作り方》

- ① ゆで大豆とオクラはさっとゆでる。
- ② プチトマトは4つに切る。
- ③ 鍋にAの調味料を入れて煮たてる。
- ④ ボールに①②③を入れて混ぜ、冷蔵庫で20分冷やし、味をなじませる。
- ⑤ ④にまぐろ油漬けを加えて混ぜて完成。

熱いドレッシングに入れることで大豆に味が染みやすくなるよ

◆三色ナムル◆

《材料 4人分》

・大豆もやし	40g	
・もやし	60g	
・中華だし（顆粒）	5g	
★きゅうり	60g	
★とうもろこし（粒）	20g	
・こいくちしょうゆ	12g（大さじ2/3）	} A
・砂糖	4g（小さじ1）	
・ごま油	4g（小さじ1）	
・一味唐辛子	少々	



1人分のエネルギー 27kcal

《作り方》

- ① きゅうりはせん切りにする。
- ② 鍋に400ccの水を入れ、中華だし、もやし、大豆もやし、とうもろこしをゆでる。（とうもろこしが生の場合は別にゆでる）
- ③ Aの調味料を合わせる。
- ④ ゆでた野菜の水分を絞り、③の調味料を混ぜて完成。

中華だしを入れた湯で、もやしをゆでるのがポイントだよ

◆すいかのデザートボール◆

《材料 4人分》

★小玉すいか	1/2個
・パイン缶	80g
・黄桃缶	80g
・サイダー	80cc



1人分のエネルギー 62kcal

《作り方》

- ① 材料は冷やしておく。
- ② すいかは半分に切り、スプーンで果肉をくりぬいて器を作る。
- ③ すいかの果肉は種をとり、食べやすい大きさに切る。
- ④ パイン缶・黄桃缶は汁を切って食べやすい大きさに切る。
- ⑤ くりぬいたすいかの器に③④を入れ、サイダーをそそいで完成。

杏仁豆腐やマンゴープリンを加えてみてもおいしいよ

小学校5・6年のみなさんにお知らせ

『私が考えた学校給食メニューコンクール』に応募してみませんか？

主催 公益財団法人岐阜県学校給食会

応募要項・応募用紙はこちらから➡



* ご意見、ご不明な点などありましたら、関市学校給食センターまでご連絡ください。（0575-22-3588）