

お弁当のおかずを作ってみよう♪

☆マーボーじゃがいも☆



〈材料〉 4人分

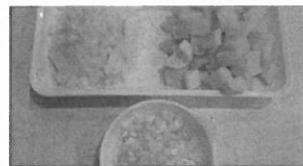
・じゃがいも 中2個
・豚ミンチ 100g
・白ねぎ 1/2本
・しょうが 1かけ
・にんにく 1かけ
・玉ねぎ 中1個

★さとう 小さじ1
★みそ 大さじ1
★豆板醤 少し
★ごま油 小さじ1

〈つくりかた〉



①しょうが・にんにくはみじん切り、またはすりおろす。
(チューブのものでもOK)



②じゃがいもは、一口大、白ねぎ・玉ねぎはみじん切りにする。



③鍋にじゃがいもと水を入れて、じゃがいもがやわらかくなるまでゆで、ザルにあけて水気をきる。



④フライパンにごま油をいれて、白ねぎ・しょうが・にんにくを弱火で炒める。



⑤いい香りがしたら、豚ミンチを入れて中火で炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。



⑥★の調味料を入れて、混ぜあわせ、⑤のじゃがいもを加えて炒めて、できあがり♪

☆だいがくいも☆

〈材料〉 4人分

・さつまいも 中1本
★さとう 45g
★酢 小さじ1/2
★水 大さじ1と1/2

・揚げ油 適量



①さつまいもは食べやすい大きさに切り、水にさらす。



②鍋に★の材料を入れて煮立て、みつを作る。(とろつとなったら火を止めます。)



③さつまいもの水気をよくきってフライパンに入れ、多めの油を加えて火をつける。



④さつまいもがきつね色になったら、②の鍋に入れ、みつをからめて、できあがり♪



☆カミカミもやし☆



〈材料〉 4人分

・大豆もやし 150g
・にんじん 1/4本
★青ねぎ 3本
★にんにく 1かけ
★白ごま 小さじ1

★さとう 小さじ1
★しょうゆ 小さじ2
★ごま油 小さじ1

〈つくりかた〉



①にんじんは千切り、青ねぎは小口切り、にんにくはすりおろす。



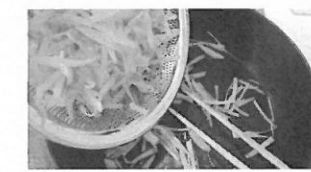
②大豆もやしは洗って、食べやすい大きさに切って、鍋に入れ、水からゆでる。



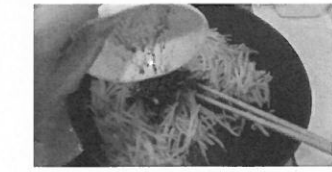
③フライパンに★の材料を全て入れて火をつけ、ひと煮立ちさせてタレを作る。



④タレをボールなどに移し入れてから、フライパンににんじんを入れて炒める。



⑤にんじんがやわらかくなったら、②の大豆もやしを入れて炒める。



⑥③のタレを入れて混ぜ合わせて、できあがり♪



どのおかずも 10月の給食献立のレシピです。
お家で作りやすいように少しアレンジしています。

もうしよくだより

ほづみ小学校
平成29(2017)
10月号

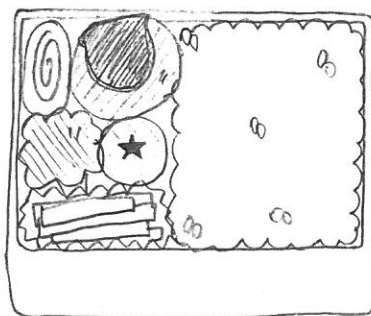
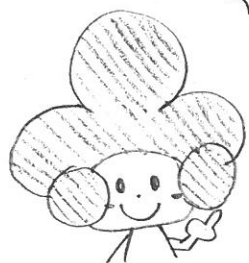
あさばん 朝晩はすずしくなり、あき けはい かん 秋の気配を感じるようになりました。
みの あき いくよく あき た きせつ 「実りの秋」「食欲の秋」です！食べもののおいしい季節です！
あさ ひる よる どの しょくじ たの た 朝、昼、夜の3度の食事をしっかりと楽しんで食べましょう！

お弁当をつくらう!!

さわやかな季節になると、お弁当を持ってどこかに出かけたく
なりますね♪遠足などの行事で、お弁当作りにチャレンジ
してみましょう!!

おいそくに作るコツ

いろい いろ あか き せどり しよ しろ しろ ちや など
彩りよく、赤・黄・緑・白・黒・茶など
いろいろな色のおかずを入れましょう。



つめるときは

- ・おかずが重くか
ないよくに、きちり
つめましょう。
- ・よく冷ましてから
つめましょう。

お弁当のバランス

しよしよ 主食(ごはん・パンなど)、しよさい にく さかな つか 主菜(肉や魚、たまごを使ったおかず)、
ふくさい やさい かい つか 副菜(野菜や海藻、いもを使ったおかず)をバランスよく入れましょう。
しよしよ 主食 3 : しよさい 主菜 1 : ふくさい 副菜 2 にするとバランスがよくなります。

お弁当チャレンジシート



自分でできそうなことは何かな？	お弁当作りレベル
○ すいやく(のみもの)のじゅんぴをする。 ○ おうちの人といっしょに こんだてを考える。 ○ にがてな食べ物にちょうせんする。 ○ お弁当の感想や感謝をおうちの人に つかえる。	ここまでできたら レベル1 しよ きやう 初級
○ お弁当を自分でつめる。 ○ 言周理やかたづけを手伝う。 ○ お弁当ばこを自分で洗う。	ここまでできたら レベル2 ちやう きやう 中級
○ 栄養バランスのよい南犬立を考える。 ○ おうちの人といっしょに材料を買いに行く。 ○ 1~2品、自分で作ったものを入れる。	ここまでできたら レベル3 じやう きやう 上級
お弁当をすべて 自分でつくる!! もちろん、かいものも あとかたづけもね!!	ここまでできたら さいこうレベル 70級