

< サラダうどん >

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | 4人分 目安の分量 | 作り方 | 調理器具など 主な準備物 |
|---|-----|------|--------------|---|---|
| 冷凍うどん | 1玉 | 4玉 | | ①カットわかめを水でもどし、水気を切っておく。 ②ミニトマトは、へたを取る。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。 ③①、②と水気を切ったコーンをバットに入れてラップをし、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。 ④フライパンでごまを炒る。 ⑤鍋にたっぷりの湯をわかし、冷凍うどんをゆでる。ゆで上がったらずルにあげ、水で洗って冷まし、水気を切る。 ⑥しょうがをおろし金ですりおろす。 ⑦お皿にうどんを盛り、サラダチキンと③を彩りよく盛り付ける。めんつゆとごまをかける。お好みでしょうがを加える。 | <ul style="list-style-type: none"> • カットわかめを水でもどすボウル • 野菜を洗うボウル • 野菜の水を切るザル • 材料を入れる容器（バット） • ごまを炒るフライパン • うどんをゆでる鍋 • さいばし • うどんの水を切るザル • おろし金 • さいばし |
| レタス | 40g | 160g | 4枚 | | |
| ミニトマト | 30g | 120g | 8個 | | |
| コーン（水煮缶） | 15g | 60g | 小1缶 | | |
| 乾燥カットわかめ | 1g | 4g | | | |
| ごま | 1g | 4g | 小さじ2弱 | | |
| しょうが | 少々 | 少々 | ひとかけ | | |
| めんつゆ | 適宜 | 適宜 | | | |
| <p>*めんつゆが濃縮の場合は、水を使います。 ★ごま油やポン酢などを加えてもおいしいですよ！</p> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 20px; margin: 10px 0;"> <p>サラダうどんには、「サラダチキン」も一緒に盛り付けます！</p> <p>具は、残っている食材を使って色々アレンジしてみましよう！（*^_^*）</p> <p>例えば、冷蔵庫に残っているにんじんやもやしをゆでたり、ハムを千切りにしたり、卵を使って錦糸卵を作ったり、ツナ缶を使ったりするのもおすすめです。</p> <p>マヨネーズもよく合います！ レモンをしぼると食欲増進。夏バテ対策になりますよ！</p> </div> | | | | | |



＜ サラダチキン（サラダうどんの具） ＞

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | 4人分 目安の分量 | 作り方 | 調理器具など 主な準備物 |
|---|------|------|--------------|---|--|
| 鶏むね肉（皮なし） | 60g | 240g | 1枚 | ①鶏むね肉は、数か所にフォークをさして穴をあける。 （火が通りやすくなります。） ②フリーザーパックに★の調味料と①を入れてしっかりもむ。 ③フリーザーパックの空気をしっかり抜いてチャックをしめ、冷蔵庫に入れてしばらく置く。 （30分以上） （空気を抜くとゆでる時に浮きにくくなります。） ④鍋にたっぷりのお湯をわかし、③を入れてふたをし、弱火で5分ゆでる。 ⑤火を止めたら、ふたをしたまましばらく置く。（約30分） ⑥フリーザーパックごと流水であら熱をとり、冷蔵庫で冷ます。 ⑦冷蔵庫から取り出し、食べやすい大きさに切る。 | <ul style="list-style-type: none"> ・フォーク |
| ★酒 | 4g | 16g | 大さじ1 | | <ul style="list-style-type: none"> ・フリーザーパック ・計量スプーン |
| ★砂糖 | 1g | 4g | 小さじ1 | | |
| ★塩 | 0.4g | 1.6g | 小さじ1/3 | | |
| ★こしょう | 少々 | 少々 | | | |
| ★鶏ガラスープの素 | 0.6g | 2.4g | 小さじ1/2 | | |
| フリーザーパック | | | 1枚 | | |
| <p>漬け込む時間を30分以上（できればひと晩）にすると、しっかり味がつき、やわらかく仕上がります。漬け込んでゆでるだけなのでとっても簡単です！</p> <p>このレシピでは、「鶏ガラスープの素」を使っていますが、代わりにハーブソルトや、すりおろしたにんにくを使っても、おいしいサラダチキンを作ることができます。好みの調味料や香辛料を使って、オリジナルサラダチキンを作ってみましょう！</p> <p>*フリーザーパックは、チャック付きで、耐熱温度100℃のものを準備</p> | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉をゆでる鍋 ・さいばし ・ボウル ・まな板 ・包丁 | |

< きゅうりの梅肉あえ >

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | 4人分 目安の分量 | 作り方 | 調理器具など 主な準備物 |
|-------|------|------|--------------|---|--|
| きゅうり | 25g | 100g | 1本 | ①きゅうりは輪切り、こまつなは1cm幅、にんじんは千切りにする。 ②★の調味料をまぜる。600Wの電子レンジで30秒加熱し、冷ましておく。 ③沸とうさせた鍋の中ににんじん、こまつな、もやし、きゅうりの順に加えてゆでる。 ④ザルに③をあげて、水で冷やし、水気を切る。 ⑤②と④と糸がとおを和える。 | <ul style="list-style-type: none"> • まな板 • 包丁 • 材料を入れる容器 (バット) • 計量スプーン • 調味料を合わせる用の耐熱皿 • 鍋 • さいばし • ザル • ボウル |
| こまつな | 20g | 80g | 2株 | | |
| にんじん | 5g | 20g | 1/6本 | | |
| もやし | 15g | 60g | | | |
| ★ねり梅 | 4g | 16g | 小さじ4 | | |
| ★しょうゆ | 0.8g | 3g | 小さじ2 | | |
| ★みりん | 1.2g | 4.8g | 小さじ1 | | |
| ★砂糖 | 0.6g | 2.4g | 小さじ1 | | |
| 糸がとお | 1g | 4g | | | |

れんこんと梅肉の味付けも合うので、きゅうりをれんこんに変えてもよいです。

梅の量は、お好みで調整してください。

梅干しの種を取り除き、みじん切りにしても使用できます。

クックパッドに給食レシピを掲載しています。

調理教室のレシピも掲載しています。

2次元コードを活用してください。

クックパッドで「倉敷市学校給食」と検索してみてください。



毎日の料理を楽しむに
cookpad 335円 レシピ

倉敷市学校給食

鶏胸肉 ゴーヤ いわし ししとう ラタトゥイユ

大豆カレーピラフ@倉敷市学校給食

不足しがちな大豆がたっぷり。カレー味で食べやすいレシピです。

材料 (4人分)

| | |
|-------|------|
| ごはん | 茶碗4杯 |
| 若鶏肉もも | 100g |
| にんにく | 1片 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| にんじん | 1/3本 |



< かぼちゃマフィン（約6個分） >

| 材 料 | 1人分 | 6個分 | 6個分 目安の分量 | 作り方 | 調理器具など 主な準備物 |
|--|------|------|--------------|--|---|
| かぼちゃ(皮つき) | 20g | 120g | 1/8個 | ①オーブンを180度に予熱しておく。 ②かぼちゃを一口大に切って耐熱皿に入れ、ふわっとラップをかけて700Wのレンジで5分加熱。やわらかくなったらフォークなどでつぶす。 *皮も入れると食物繊維がたっぷりです。 | <ul style="list-style-type: none"> • オープン • オープン用天板 • まな板 • 包丁 • 耐熱皿 • ラップ • ミトン • フォーク |
| ホットケーキミックス | 25g | 150g | | | |
| 卵 | 10g | 60g | 1個 | | |
| 砂糖 | 4.5g | 27g | 大さじ3 | | |
| 牛乳 | 15g | 90g | 大さじ6 | | |
| サラダ油 | 6.5g | 40g | 大さじ3 小さじ1 | | |
| 角チーズ又はナッツ | 適宜 | 適宜 | | | |
| マフィン型 | 1枚 | 6枚 | | | |
| <p>マフィンもアレンジを楽しんでみましょう！</p> <p>生地の上に、角チーズやナッツをかざりつけると、おしゃれなアレンジで栄養価もアップしますよ！</p> <p>マフィンの生地を電子レンジでチン♪（600Wで約2分加熱）または、蒸し器に入れて約5分蒸すと、ふわふわ蒸しパンになります（*▽）</p> <p>かぼちゃの代わりに、ほうれんそうやにんじんを入れると、緑色やオレンジ色のカラフルなマフィンができます。</p> <p>ほうれんそう：100gのほうれんそうを洗ってざく切りし、耐熱皿に入れ、ふわっとラップをかけてレンジで加熱。水で冷やし、ブレンダーなどでつぶして加えます。</p> <p>にんじん：150gのにんじんをおろし金ですりおろして加えます。</p> | | | | ③ボウルに、卵・砂糖・牛乳・サラダ油を入れて泡立て器で混ぜ、②を加えゴムベラで混ぜる。 ④③に粉ふるいでふるったホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。 ⑤バットの上にマフィン型を並べる。 ⑥マフィン型に均等に④の生地をスプーンで入れ、平らなところでバットごと軽くトントンと落とし、空気を抜いて、表面の泡はつぶす。 ⑦お好みで角チーズ又はナッツを上にとッピングする。トッピングなしでもOK ⑧マフィン型をバットから出して天板に並べ、①で予熱しておいたオーブンで12～15分焼く。竹ぐしを刺して、生地が付かなければ出来上がり。 *オーブンの火傷に注意してください。 | <ul style="list-style-type: none"> • ボウル • 泡立て器 • ゴムベラ • 粉ふるい • ゴムベラ • バット • マフィン型 • スプーン • 竹ぐし • ミトン |