

# < 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"> <li>• カットわかめを水でもどすボウル</li> <li>• 野菜を洗うボウル</li> <li>• 野菜の水を切るザル</li> <li>• 材料を入れる容器（バット）</li> <li>• ごまを炒るフライパン</li> <li>• うどんをゆでる鍋</li> <li>• さいばし</li> <li>• うどんの水を切るザル</li> <li>• おろし金</li> <li>• さいばし</li> </ul>
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"> <li>• フォーク</li> </ul>
★酒	4g	16g	大さじ1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• フリーザーパック</li> <li>• 計量スプーン</li> </ul>
★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		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鶏肉をゆでる鍋</li> <li>• さいばし</li> </ul>
<div style="border: 1px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px; margin: 10px;"> <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> </div>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• ボウル</li> </ul>	
<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"> <li>• まな板</li> <li>• 包丁</li> </ul>	

# < 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"> <li>• まな板</li> <li>• 包丁</li> <li>• 材料を入れる容器 (バット)</li> <li>• 計量スプーン</li> <li>• 調味料を合わせる用の耐熱皿</li> <li>• 鍋</li> <li>• さいばし</li> <li>• ザル</li> <li>• ボウル</li> </ul>
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"> <li>• オープン</li> <li>• オープン用天板</li> <li>• まな板</li> <li>• 包丁</li> <li>• 耐熱皿</li> <li>• ラップ</li> <li>• ミトン</li> <li>• フォーク</li> </ul>
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"> <li>• ボウル</li> <li>• 泡立て器</li> <li>• ゴムベラ</li> <li>• 粉ふるい</li> <li>• ゴムベラ</li> <li>• バット</li> <li>• マフィン型</li> <li>• スプーン</li> <li>• 竹ぐし</li> <li>• ミトン</li> </ul>