

< 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鍋に卵がかぶるくらいの水を入れ ふたをする。 ②鍋をコンロにかけ、弱火にして 12分間ゆでる。 ③カットわかめを水でもどし、水気 を切っておく。 ④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。 ⑤鍋のふたをとってボウルに卵を取 り出し、水の中で冷ましてから をむく。 ⑥卵を半分に切る。 ⑦③、④、⑥と水気を切ったコーン とツナ、ゆで卵をバットに入れて ラップをし、食べる直前まで冷 蔵庫で冷やしておく。 ⑧フライパンでごまを炒る。 ⑨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 ザルにあげ、水で洗って冷まし、 水気を切る。 ⑩お皿にうどんを盛り、⑦を彩りよ く盛り付ける。 めんつゆとごまをかける。	<ul style="list-style-type: none"> • 卵をゆでる鍋 • さいばし • 包丁 • まな板 • 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 • 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			
ツナ（野菜のスープ煮）	20g	80g			
乾燥わかめ	1g	4g			
ごま	1g	4g	小さじ2弱		
卵	1/2個	2個			
めんつゆ	適宜	適宜			
＊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！					

具は、残っている食材を使って色々アレンジしてみましょう！（*_^*）

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するのもおすすめです。

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！



< 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★の調味料を混ぜる。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と糸がつおをあえる。	<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 • 使い捨て手袋
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		
糸がつお	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 335円 レシピ

倉敷市学校給食 レシピ検索

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 レシピを保存

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。

倉敷市学校給食

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	<p>①オーブンを180度に予熱しておく。</p> <p>②かぼちゃを1cm角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。</p> <p>*皮も入れると食物繊維がたっぷりで彩りもきれいです。</p> <p>③ボウルに、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。</p> <p>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。</p> <p>⑤バットの上にマフィン型を並べる。</p> <p>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。</p> <p>⑦お好みで角チーズを上にとッピングする。 トッピングなしでもOK</p> <p>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。</p> <p>*オーブンの火傷に注意してください。</p>	<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 • 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
ホットケーキミックス	25g	150g			
砂糖	4.5g	27g	大さじ3		
牛乳	20g	120g	大さじ8		
サラダ油	6.5g	40g	大さじ3 小さじ1		
角チーズ	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>					