

～つくってみましょう～

令和8年8月

8月の給食メニューの中からレシピを載せています。
ご家庭でも作ってみてください♪

◎かに玉甘酢あんかけ

〈材料 1人分〉

卵	30 g
かにかまぼこ	10 g
(またはかに缶)	
豚肉	10 g
たまねぎ	25 g
にんじん	15 g
グリーンピース	5 g
干しいたけ	0.8 g
油	適量
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
酢	少々
食塩	少々
片栗粉	小さじ1/3

〈作り方〉

- ①かにかまぼこは食べやすい長さに切り、さいておく。
- ②豚肉は細かく切る。
- ③たまねぎ、にんじん、水で戻した干しいたけはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、次にかにかまぼこと野菜を入れて、全体に火が通ったら溶き卵を加える。
- ⑤半熟状に固まってきたら、裏返して形を整えて、ふたをして中に火が通るまで、蒸し焼きにする。
- ⑥鍋に調味料を入れて、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけあんを作る。
- ⑦焼き上がった⑤に⑥の甘酢あんをかける。

あっさりしょうゆ味の甘酢あんでさっぱり食べられます。
かに缶を使用する際は汁ごと加えるのがポイントです。

◎なすのミートスパゲティー

〈材料 1人分〉

スパゲティー	25 g
なす	30 g
油(なす用)	適量
牛ひき肉	10 g
豚ひき肉	10 g
たまねぎ	25 g
にんじん	8 g
にんにく	0.5 g
食塩	少々
こしょう	少々
油	適量
ホールトマト缶	15 g
ケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
コンソメ	少々(0.4 g)
砂糖	小さじ1/3
粉チーズ	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①なすは1～2cmの角切りにし、油で炒める。(油でさっと揚げてもよい。)
- ②たまねぎ、にんじん、にんにくをみじん切りにする。トマト缶は1cm角に切る。
- ③油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、たまねぎ、にんじん、ひき肉をよく炒め、塩、こしょうを加える。
- ④③に、トマト、調味料を加えて煮込み、仕上げになすを加える。
- ⑤ゆであげたスパゲティーに④をかけて、粉チーズをふる。

夏が旬のなすを使ったコクのあるミートソースです。
なすが苦手な子どもも多いようですが、炒めるよりも素揚げにする方が色鮮やかに仕上がり、苦手な子どもでも食べやすいみたいなので、ぜひお試しください♪

◎チキンハワイアン

〈材料 1人分〉

鶏むね肉	60 g
食塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
小麦粉	小さじ1
油	適量
黒砂糖	小さじ1/3
ウスターソース	小さじ1/4
パイナップル果汁	小さじ2
パイン缶	30 g

〈作り方〉

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふって10～20分程度おく。
- ②鍋に黒砂糖、ウスターソース、パイナップル果汁を入れ、黒砂糖が溶けるまで弱火にかける。
- ③片栗粉と小麦粉を合わせて、①につけて油で揚げる。
- ④熱いうちに③を②に入れ、よくからませる。
- ⑤パイナップルを食べやすい大きさに切り、④と一緒に盛り付ける。

甘酸っぱいソースが鶏肉とよく合います。
黒砂糖が含まれるので1歳未満の子どもは食べられません。

◆◆夏野菜のパワー◆◆

夏野菜と言えば、トマト、きゅうり、なす、ピーマンなどがあります。ビタミンやミネラル、抗酸化成分を多く含み、生で食べられるものが多いため、栄養素を丸ごと摂取できます。カラフルな見た目で食卓を色鮮やかにしてくれるので、食欲アップにつながります。