

～つくってみましょう～

令和8年9月

9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♪

◎魚のみそマヨ焼き

〈材料 1人分〉

お好みの魚	60 g
食塩	少々
たまねぎ	8 g
みそ	小さじ1/3
マヨネーズ	小さじ1
ねぎ	0.5 g

〈作り方〉

- ①魚に塩を振り、出てきた余分な水分を拭き取る。
- ②たまねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③たまねぎ、みそ、マヨネーズを混ぜ合わせ、魚の上にのせる。
- ④ねぎを散らしてオーブンで焼き目が付くまで焼く。

どんな魚にも合いますが、まったりしたソースなので白身魚がおすすめです。たまねぎが香りと食感のアクセントになり食が進みます。

◎ピーマンの塩こんぶあえ

〈材料 1人分〉

ピーマン	20 g
もやし	20 g
塩こんぶ	少々(0.8 g)
ごま	少々
ごま油	少々
しょうゆ	少々

〈作り方〉

- ①ピーマンはせん切りに、もやしは食べやすい大きさに切る。
- ②①をさっとゆでる。
- ③塩こんぶ、ごま、調味料で和える。

苦手な子どもが多いピーマンですが、ゆでることで青臭さや苦みが軽減され、味付けはシンプルですがごま油を効かせることでさらに食べやすくなります。

◎梅サラダ

〈材料 1人分〉

鶏ささみ	10 g
もやし	15 g
きゅうり	10 g
乾燥わかめ	0.3 g
乾燥はるさめ	2 g
梅干し	2 g
酢	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	少々
ごま油	少々

〈作り方〉

- ①ささみはゆでて、食べやすい大きさにさく。
- ②もやしは食べやすい大きさに切り、きゅうりはせん切りにし、ゆでておく。
- ③わかめとはるさめは戻して水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤梅干しは種を取り包丁でたたいてペースト状にし、他の調味料と混ぜ合わせる。
- ⑥全体を和える。

暑い日にぴったりのさっぱりしたサラダです。たんぱく質やクエン酸が摂れるのでたくさん運動した日の和え物にぜひ。

◎サターアングギー

〈材料 1人分〉

ホットケーキ粉	15 g
小麦粉	15 g
卵	8 g
砂糖	小さじ2
牛乳	小さじ1/2
ごま	少々
油	適量

〈作り方〉

- ①ボウルに卵を割りほぐし、砂糖と牛乳を加えて、泡立て器でよく混ぜる。
- ②ホットケーキ粉、小麦粉、ごまを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③生地を3cmほどに丸めて、150～160℃の油でこんがりと揚げる。

外はこんがり、中はふんわり、素朴な甘さと香ばしさがおいしいです。火力は弱火でじっくり揚げるのがコツです。