

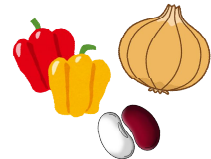
夏のいずもスクールランチクッキング



地元食材を使った給食のおすすめメニュー

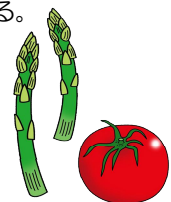
まめなカレーそば

【材 料】	【 4人分 】	【 作 り 方 】
合いびき肉（牛・豚）	220g	① たまねぎ、パプリカをみじん切りにする。 ② フライパンに油を熱し、おろししょうがを入れて香りを出す。 ③ ひき肉を炒め、火が通ったら、たまねぎ、パプリカを加えてさらに炒める。 ④ ③に火が通ったら、ミックスビーンズを入れ、さっと炒める。 ⑤ 全体に火が通ったらAで味付けをする。 ⑥ 器に盛りつける。 ☆ひき肉は、お好みのひき肉でOKです。 ☆ごはんのにのせて食べてください。
たまねぎ	120g（中1/2個）	
パプリカ	30g	
ミックスビーンズ	50g	
サラダ油	小さじ1	
おろししょうが	小さじ1	
カレー粉	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
A みりん	小さじ2	
こいくちしょうゆ	大さじ1	
塩	小さじ1/4	



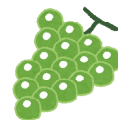
トマトのサラダ

【材 料】	【 4人分 】	【 作 り 方 】
トマト	90g（1/2個）	① トマトは1cm幅の角切り、ハムは短冊切りにする。 ② アスパラガスは1cmの幅に切る。 鍋に水をはり、沸騰したら1分程度ゆでる。 ③ サラノバレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。 ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ⑤ ①～④をすべて混ぜ合わせる。
アスパラガス	60g（4本）	
サラノバレタス	80g	
ロースハム	4枚	
塩	小さじ2/3	
サラダ油	大さじ1と小さじ1	
A 酢	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
こしょう	少々	



出雲しいたけとコーンのスープ		
【材 料】	【 4人分 】	【 作 り 方 】
クリームコーン	75 g	① コーン（粒）は水分をきっておく。 ② たまねぎ、しいたけは半分に切ってから、うす切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋に水を入れて火にかけ、たまねぎを入れる。 ④ たまねぎがやわらかくなったら、しいたけ、豆腐を加えて煮る。 ⑤ ④にクリームコーンとコーン（粒）を入れて煮る。 ⑥ ⑤にAを入れて味をととのえた後、ねぎ、ごま油を加える。
コーン（粒）	50 g	
たまねぎ	80 g	
しいたけ	中1個	
木綿豆腐	80 g	
ねぎ	20 g	
A		
こいくちしょうゆ	小さじ1	
鶏がらだし	小さじ1/2	
食塩	小さじ1	
こしょう	少々	
水	600cc	
ごま油	小さじ1/2	

出雲のシャインマスカットでフルーツポンチ		
【材 料】	【 4人分 】	【 作 り 方 】
A		① 鍋で砂糖と赤ワイン、水を煮立ててシロップを作り、冷蔵庫で冷やしておく。 ② ボウルにAを入れて、様子をみながら水を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさになるまでよくこね、大きさをそろえて丸める。 ③ 鍋にお湯をわかし、②をゆでる。団子が浮いたら、水に取り、冷ます。 ④ 黄桃とパイナップルは食べやすい大きさに切る。 ※レトルトパックのシロップは残しておき、作ったシロップと混ぜて使う。 ⑤ シャインマスカットを半分に切る。 ⑥ ①に③④⑤を加えてかるくまぜる。
白玉粉	50 g	
絹ごし豆腐	50 g	
水	大さじ1/2	
みかん（レトルトパック）	1/2パック	
黄桃（レトルトパック）	1/2パック	
パイナップル（レトルトパック）	1/2パック	
シャインマスカット	8つぶ	
砂糖	大さじ1	
赤ワイン	小さじ1	
水	1/2カップ	



～ メモ ～