

🍴 臨時休業中のお昼ご飯、どうしていますか？ 🍴

愛南町学校給食センター

毎日、朝ご飯・晩ご飯の準備に加え、お昼ご飯の準備となると、大変だと思います。パターン化しがちのお昼ご飯ですが、少しでも参考になればと思い、学校給食で人気のメニューのレシピを紹介します。大量調理の味付けなので、お子さんに合わせてお好みに調整しながら作ってくださいね。



❀ 主食 ❀

学校給食でも大人気のキムチチャーハンのレシピです。家庭では、普段のチャーハンのように炒めた具と炊いたごはんをフライパンで炒めて作っても、おいしくできます。

キムチチャーハン

【分量】小学生4人分

	精白米	2 合弱 (280 g)
A	豚肉スライス	80 g
	おろししょうが	2 g
	濃口しょうゆ	小さじ 1
	白菜キムチ	50 g
	にんじん	40 g
	しいたけ(生)	4 g
	ごま油	小さじ 1
	砂糖	小さじ 2/3
	食塩	少々
	濃口しょうゆ	大さじ 2/3
	ごま	6 g

【作り方】

- ① 米を洗う。
- ② 豚肉はAで下味をつける。
- ③ にんじんは短いせん切り、しいたけはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②の豚肉、にんじん、しいたけを炒める。火が通ったら、白菜キムチ、ごま、砂糖、濃口しょうゆ、食塩を味をみながら入れる。
- ⑤ ④の汁を、ご飯を炊くときの水に加えてから炊く。
※炊く時の水加減は、お好みに普段通りか少なめにする。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤を混ぜて、できあがり！

キムチの種類によって、お好みに味を調整してくださいね！

❀ 主菜 ❀

給食では短時間しか下味に漬けていませんが、前の晩に下味に漬けておくと、味がしっかりしみこんでおいしくできあがります。

鶏肉のピリカラ焼き

【分量】小学生4人分

鶏もも肉	200 g
にんにく(すりおろす)	1.5 g
しょうが(すりおろす)	1.5 g
こいくちしょうゆ	小さじ 2 強
酒	少々
砂糖	小さじ 1 強
七味唐辛子	お好みで

【作り方】

- ① 鶏もも肉は好みの大きさに切る。
- ② すべての調味料を混ぜ合わせ、袋かボウルなどに入れて①の肉を入れてよくもみこみ、漬けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を適量入れて、焼いたらできあがり！

辛いのが苦手な場合は、
七味唐辛子は控えめに！



タンドリーチキン

【分量】小学生4人分

鶏もも肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
無糖ヨーグルト	大さじ1強
ケチャップ	大さじ2/3
カレー粉	小さじ2/3
にんにく（すりおろす）	2g
しょうが（すりおろす）	2g
レモン果汁	小さじ1/2
酒	小さじ2/3

【作り方】

- ① 鶏もも肉は好みの大きさに切り、塩、こしょうをふっておく。
- ② そのほかの調味料を、袋かボウルなどに入れて、①の肉を入れてよくもみこみ、漬けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を適量入れて、焼いたらできあがり！

辛いのが苦手な場合は、カレー粉を減らしたり、はちみつを少し入れたりしてみてください。



副菜

ほうれん草とえのきのサラダ

【分量】小学生4人分

ほうれん草	140g
えのきたけ	40g
キャベツ	40g
コーン（缶詰）	20g
サラダ油	小さじ2強
酢	小さじ1強
砂糖	小さじ1強
食塩	0.15g
こしょう	少々
濃口しょうゆ	小さじ1強

【作り方】

- ① ほうれん草とえのきたけは2cm長さ、キャベツは2cmの細切りにして、それぞれボイルする。
- ② 調味料はすべて合わせておく。
- ③ ボウルに①の材料とコーンを入れ、そこに②で合わせた調味料を和えたらできあがり！



忙しいので、お昼ごはんはカップ麺等になりがちなお家もあるかもしれません。主食・汁物・主菜・副菜のそろったお昼ごはんをいつも作ろうと意気込んでしまうと、疲れてしまいますよね。たまには、カップ麺などのインスタント食品や、冷凍食品を上手に利用していくこともいいと思います。そのようなときは、カップ麺に野菜を加えたり、プラス1品でサラダを用意してみたりすると、見た目もバランスもよい食事になりますよ。

