

帯広・十勝産の食材を使った給食レシピ



かいたくどん 開拓丼

【1人分およそ142kcal】



《材料(4人分)》

- ・白飯…2合分
 - ☆豚挽肉…200g
 - ・玉ねぎ…100g
 - ・にんじん…50g
 - ・芽ひじき…3g
 - ☆大豆…20g
 - ☆枝豆…40g
 - ☆ホールコーン…40g
 - ☆印…学校給食では、帯広・十勝産の食材を使っています。
- ・おろし生姜…小さじ1
 - ・おろしにんにく…小さじ1/2
 - ☆赤みそ…小さじ1強
 - ☆白みそ…小さじ1強
 - ・日本酒…大さじ1弱
 - ☆しょうゆ…小さじ2
 - ・三温糖…大さじ1弱
 - ・みりん…大さじ1/2
 - ・油…大さじ1

《つくり方》

- ①芽ひじき、大豆は水で戻す。
 - ②玉ねぎはくし切りに、にんじんは千切りにする。
 - ③フライパンに油を熱し、生姜、にんにくで豚肉を炒める。
 - ④ひじき、玉ねぎ、大豆を加えてさらに炒める。
 - ⑤にんじん、ホールコーン、Aの調味料を入れ、煮込む。
 - ⑥炊き上がったご飯に⑤を加え、よく混ぜ合わせて完成。
- ※分量は大量調理から割り出していますので、目安としてご家庭で調整してください。

てがる つく すいようほんてん
手軽に作れて栄養満点!

ぜひご家庭でも♪



ほけんしつ せんせい
保健室の先生より

かむと健康にいいことたくさん!

た もの あじ
食べ物の味がわかる。

す
食べ過ぎをふせぐ。

よぼう
がんを予防する。

ことば はつおん
言葉の発音が

はっきりする。



ぜんしん たいりょく こうじょう
全身の体力が向上する。

は びょうき
歯の病気をふせぐ。

のう はたら かっぱつ
脳の働きが活発になる。

いちょう
胃腸の働きが
活発になる。

あるデータによると、大昔 卑弥呼の時代の1回の食事で行うかむ回数は、3,990回以上、昭和10年代で1,420回、そして現代は620回だそうです。和食から洋食へ、食習慣が変化してきたことが、かむ回数が少なくなった理由のひとつです。かむことは全身の健康へつながります。一口30回かむことを意識すると究極の健康法になるかもしれませんね。

作成「食育推進委員会」お問い合わせ 帯広市教育委員会 学校教育指導室 (TEL65-4205)

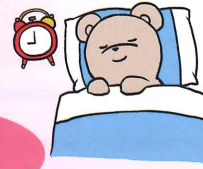
児童生徒・保護者向け 食育レシピ集

Let's 帯広産 Cooking NO.8 ～家族で料理を作ってみよう!～

食事



勉強



睡眠



運動

成長期の子どもたちにとって毎日の食事は、規則正しい生活リズムを整え、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。

そこで、食育という観点から、帯広・十勝産の食材を使い、親子で一緒に作れる料理のレシピを作成しました。次のお休みの日に、挑戦してみませんか？

★本レシピの掲載先ホームページ
『帯広市学校給食センター』

検索

ふるさとの風土に学び
人がきらめき 人がつながる
おびひろの教育



帯広市学校給食キャラクター
「オビリー」

帯広市教育委員会
帯広市PTA連合会

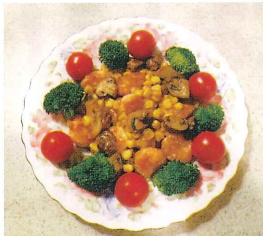


フードバレーとかち



とかちマッシュとエビのマヨ炒め

【1人分およそ120kcal】



《材料(2人分)》

- とかちマッシュ…100g
- エビ…10尾
- コーン…30g
- 酒…小さじ1
- 塩・コショウ…少々

- A
- 片栗粉…大さじ1
 - マヨネーズ…大さじ2
 - ケチャップ…小さじ1
 - 牛乳…小さじ2
 - 油…大さじ1

《つくり方》

- ①とかちマッシュは半分に切る。エビは殻をむいて背わたを取り、酒をふりかける。軽く水分を取って、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、エビを炒めて、塩・コショウをする。とかちマッシュ・コーンを加えてさらに炒め、混ぜ合わせたAを回し入れる。
- ③②をお皿に盛りつけ、お好みで、ブロッコリーとトマトを飾る。



かぼちゃサラダ

【1人分およそ188kcal】



《つくり方》

- ①きゅうりは薄切りにし、塩をふり、水気が出てきたら水にさらし、しぼっておく。
- ②ベビーチーズは1cm角のサイコロ状に切る。
- ③ゆで卵を作る。たまごを水に入れて沸騰したら、約10分間、固めにゆでる。
- ④かぼちゃを同じ厚さに切り、キッチンペーパーをしいた耐熱皿にのせ、ラップをする。電子レンジで5～7分加熱する。
- ⑤かぼちゃの皮をとってボウルに移し、あついうちにつぶす。
- ⑥きゅうり、ベビーチーズ、ゆで卵を加え、マヨネーズで和える。最後にレモン汁を少々入れたら出来上がり。

《材料(1人分)》

- 十勝産かぼちゃ…1/4個
- きゅうり…1/2本
- 卵…1個
- マヨネーズ…大さじ3
- ベビーチーズ…2個
- レモン汁…少々

とりとごぼうの甘辛あげ

【1人分およそ243kcal】



《材料(4人分)》

- とりもも肉…2枚
- ごぼう…1/2本
- 片栗粉(衣用)…適量
- 揚げ油…適量

＜タレ＞

- 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ3
- みりん…小さじ1
- おろし生姜…少々

《つくり方》

- ①とりもも肉を2cm角に切る。
- ②ごぼうを乱切りにする。
- ③とりもも肉とごぼうは、片栗粉をまぶし、180度の油であげる。
- ④タレの材料を小鍋などにすべて入れ煮つめる。
- ⑤③に、④のタレをからめて完成。

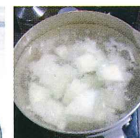
※ご飯の上ののせて丼にしてもおいしいですよ！



なが だんごじる

長いも団子汁

【1人分およそ133kcal】



《材料(4人分)》

- 長いも…44g
- 片栗粉…15g
- にんじん…10g
- 長ねぎ…10g
- ごぼう…6g
- 干しいたけ…0.5g
- 若鶏ももスライス…10g
- 油揚げ…5g
- だしパック…2g
- 酒…1g
- 醤油…8g
- 塩…少々
- みりん…1g

《つくり方》

- ①長いもを茹で、茹で上がったらあらねつがとれてからつぶして、片栗粉を入れて団子をつくる。
- ②だしパックを入れ、沸騰してから2～3分ほど煮て、だしパックを取り出す。
- ③②のだし汁にとり肉・にんじん・干しいたけ・ごぼうを入れて煮る。
- ④③に長いも団子、調味料を入れ、味をつける。
- ⑤最後に長ねぎを入れて、出来上がり。