

食育だより

令和2年5月
筒井小学校 栄養教諭

学校がお休みになり、おうちでの時間をどのように過ごしていますか。今回の食育だよりでは野菜の切り方と、4月、5月に登場する予定だった給食のレシピを紹介し、この機会に「おうちで給食」にチャレンジしてみませんか？

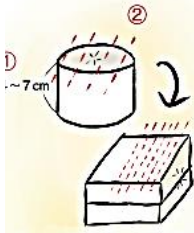


野菜のいろいろな切り方



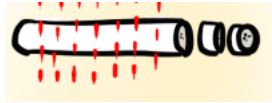
① 短冊切り

短冊切りとは七タでかざる「短冊」のような長方形の形に切ることで、丸い野菜を切るときはイラストのようにして切ります。



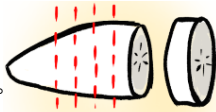
② 小口切り

キュウリやねぎなど棒状のものを切るときは、端から同じ厚みで切ります。



④ 輪切り

小口切りと同じ切り方で、野菜の端から同じ厚みで切ります。おでんの大根は輪切りです。



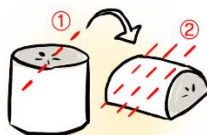
⑤ いちょう切り

丸い棒状のものを縦に十文字に切り、端から同じ厚みに切ります。いちょうの葉の形に似ているのでこの名前がつけました。



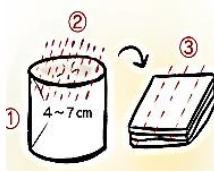
③ 半月切り

丸い棒状のものを縦半分に切り、切り口を下にし、端から同じ厚みに切ります。



⑥ せん切り

野菜を細く、うすく切ります。大根などの丸いものは縦に置き、薄切りにしてからさらに細く切ります。



料理をする前は、手洗い、消毒をしっかりとしましょうね！

おうちで給食♪～レシピ集～

「牛肉のしぐれ煮どんぶり」(4人分)

- 牛肉スライス…100g
- たけのこ水煮…100g
- しょうが…適量
- サラダ油…適量
- 砂糖…小さじ2
- みりん…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1

- たけのこは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れ、牛肉をいためる。
- 牛肉に火が通ったら、筍を入れいためる。
- 調味料を入れ、弱火で煮る。
- お肉に味がしみたら、できあがり！

「青のりいりこ」(4人分)

★いり大豆を入れてもおいしいよ！

- いりこ…25g
- サラダ油…小さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 青のり…小さじ2
- みりん…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2

- フライパンにいりこを入れ、カリッとするまで火にかける。(コゲないように注意！)
- フライパンからいりこを取り出し、お皿に置いておく。
- 混ぜておいたサラダ油、砂糖、みりん、しょうゆをフライパンに入れ、火(弱火)をつける。調味料がフツフツしてきたら、火を止める。いりここと青のりを入れ、調味料とからめたら、できあがり！

「むらくもじる」(4人分)

- 鶏肉(こまぎれ)…30g
- こまつな…2～3束
- だし…500ml
- たまご…3つ
- しょうゆ…大さじ1
- (いりこ・こんぶ)
- 玉ねぎ…1つ
- かたくり粉…小さじ2
- にんじん…小1本
- 水…大さじ1
- 塩…ひとつまみ

- 玉ねぎはせん切り、にんじんはうすいちょうぎり、こまつなは3cm幅に切る。たまごは割って、よくかき混ぜておく。
- だしを火にかけ、温まったら、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。やわらかくなったらこまつなを入れ、煮る。(あくが出てきたら、すくってとりのぞく。)
- しょうゆ、塩を入れ、味つけをする。水ときかたくり粉をまわしいれる。
- 混ぜておいた卵をゆっくりまわしいれる。卵がフワッと浮いてきたら、できあがり！