

市役所あれこれ便利電話
おしえてコールひろしま
年中無休8~21時
☎082-504-0822
FAX082-504-2121

●担当課へは各課直通番号で
●市外局番の記載のない電話番号
はすべて市外局番(082)です

市民と市政



大好きな給食を おうちでつくろう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えています。この機会に、栄養バランスやおいしさ、食べやすさを考慮した学校給食のメニューを、家庭で作ってみませんか。
園健康教育課(☎504-2490、☎504-2328)



せんちゃん焼きそば

せんちゃんの「せん」は食物繊維の「せん」。食物繊維が豊富な切り干し大根を使うことで、通常の焼きそばに比べると食物繊維が1.5倍に。麺を減らすことでカロリーも抑えられます。

タンドリーチキン

子どもたちに人気の焼き物メニュー。ビニール袋でもんで下味を付けるので、子どもと一緒に楽しく調理でき、洗い物も減ります。スパイシーなカレー味で暑い時期にも食欲を増進します。



●材料(4人分)

中華麺	3袋(480g)
豚スライス肉	120g
キャベツ	7枚程度(210g)
タマネギ	小1と1/2個(180g)
ニンジン	小2/3本(90g)
モヤシ	60g
切り干し大根	30g
青ネギ	3本(30g)
煮干し粉	7g
油適量	
お好みソース	大さじ6強(110g)
ウスターソース	大さじ1.5弱(24g)
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- 1 キャベツ、タマネギ、ニンジンは千切り、切り干し大根は水でもどし、水気を絞って5センチくらいに切る。豚肉は1センチ幅に切り、青ネギは小口切りにする
- 2 フライパンや中華鍋に油を熱し、豚肉を炒め、煮干し粉を振り入れる
- 3 キャベツ、タマネギ、ニンジン、モヤシ、切り干し大根を加えて炒める
- 4 中華麺を加えて炒め、〔 〕内の調味料を加える
- 5 青ネギを加えてひと混ぜしたらでき上がり

Point

豚肉を炒める時に煮干し粉を振ることで、香りが出て香ばしい焼きそばになります。ホットプレートを使えば親子で楽しく作ることができます

おいしく栄養豊富な給食を 家庭でも

今

今回紹介する「せんちゃん焼きそば」は、食物繊維やカルシウム、鉄分が豊富な切り干し大根をはじめ、野菜がたっぷり。「タンドリーチキン」は、豆乳のまろやかな風味とスパイシーなカレー味が大人にも子どもにも好まれます。肉が柔らかく仕上がるので、高齢者にもやさしい一品です。学校給食では食物アレルギー対応のため豆乳を使用していますが、代わりにヨーグルトで作ることもできます。

家庭でもぜひ作って、味わってみてください。家族それぞれが食べていた給食を思い出して、話題にしてみるのも楽しそうですね。

●作り方

- 1 ビニール袋に〔 〕内の材料を入れる
- 2 鶏もも肉を1に入れ、まんべんなく手でもみ込む。10分以上漬け込み、下味を付ける
- 3 肉をビニール袋から取り出し、グリルで8~10分くらい焼く(鉄板にのせ、魚焼きグリルで焼くと手軽にできる)

Point

親子で一緒に調味料を量ってみて、計量スプーンの使い方を覚えましょう。肉をしっかりもみ込むことで味がしみておいしくなります

●材料(4人分)

鶏もも肉(角切り)	300g
豆乳	大さじ2 (ヨーグルトなら大さじ1)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
おろし生にんにく	少々



五日市小学校栄養教諭
ともは 浅野朋葉さん

市の学校給食の様子やレシピなどは、Facebook「広島市学校給食・食育」でご覧いただけます。

Facebook 広島市学校給食・食育

