

5月 給食だより

4号

5月25日
流山市立北部中学校

来週からいよいよ学校が始まります。給食開始はもう少し後ですが、みなさんに給食を食べてもらえることを楽しみにしています。5月は4回にわたり、給食のレシピを紹介してきました。北部中のホームページにもものせているので、ひとつでも作ってみてほしいです。そして、給食が始まったら、献立や料理を見た時「作ったことがある!」「これは大変そうな料理だ」「何が入っているのかな」など感じながら食べてくれたら嬉しいです。

今回は、栄養価が高い健康食材の“豆”を、美味しく食べられる料理を紹介します。家ではなじみのない料理かもしれませんが、給食ではよく作る一品です。

大豆がとても食べやすくなります

ポークビーンズ (4人分)

- 大豆水煮 100g
- 豚こま肉 150g
- 酒 大1
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- 油 大1
- マッシュルーム 6個 (1パック)
- トマト水煮 40g
- ケチャップ 大4
- ウスターソース 小1
- 塩 こしょう 砂糖 少々
- バター 5g



ミックスビーンズ
缶だと、本格的にな
ります

〈作り方〉

- 豚肉に酒をもみこんでおく。
- 玉ねぎ、人参は1cmほどの角切りにしておく。
- 鍋に油をひき、肉、玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- 材料に火が通ったら、マッシュルームを入れてさらに炒める。玉ねぎから水がでなければ、少し水を入れて、炒め煮にする
- 人参がやわらかくなったら、トマトの水煮をくずしながら入れる。コトコトし始めたら、ケチャップ、ウスターソースを入れて、塩、こしょう、砂糖で味を整える。(砂糖を入れることで、トマトの酸味を抑えて、コクをだします)
- 仕上げにバターを入れて、出来上がり。

ポークビーンズは、大豆などの豆が苦手な人も食べやすい料理です。水分が多い少ないは好みですが、ポテッとした仕上がりにして、パンにはさんで食べてもいいと思います。カレー粉やタバスコを少し入れて、スパイシーな味にしても美味しいです。

心がほっこりするデザートです

キャラメルポテト (4人分)

- さつまいも 400g (大1本)
- 揚げ油
- アーモンド 15g
- 砂糖 大2
- はちみつ 小2
- バター 10g
- 生クリーム 大1
(牛乳でも大丈夫です)



バターとはちみつ
が入ったコクのある
ソースが、ほくほ
くしたさつまいも
からんで、給食でも
大人気の料理です

〈作り方〉

- さつまいもは1.5cm角切りにして、水にさらしてから、水気をきっておきます。(キッチンペーパーでよく水気をとっておくと、油はねが少なくなります)
- アーモンドは細切りにして、軽くトースターで焼いておく。
- さつまいもを180℃の油で5分~10分ほど揚げる。(さつまいもに揚げ色がつき、竹串がささることが目安です)
- 少し大きめの耐熱容器に、砂糖、はちみつ、バター、生クリームを入れてラップをして、600wのレンジで10秒ずつ、溶けるまで繰り返す。
- 溶けたソースにさつまいもを入れて、よくからめたら出来上がり。