



食育のとも

つるつるのまがにょがめがめ



清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里

一日生きることは、一步進むことでありたい。

日本人で初めてノーベル賞を受賞した、湯川秀樹さんの有名な言葉です。初めてこの言葉を聞いたとき、「この言葉、ホッとするな〜」と思いました。

たくさん進まなくていい、急がなくていい、頑張り過ぎなくていい。

「今日はこれを頑張ることができた!」「こんなことができるようになった!」「新しい発見があった!」

そう思えることが一日の中でたった一つでもあれば、それはすごく幸せなことであると同時に自分を成長させてくれていることなんだと、肩の力が抜けた気がしたのです。

今の皆さんはどうですか?家で過ごすことが多いと思いますが、その中で一つでも発見や喜びを見つけていますか?家の中でできること、窓の外に見えるもの、何か一つでも「今日は一步進めたな」と思えることが、皆さんにありますように★

んな言ったら何かどうしたら
いいかわからないよ

と思っている、そのあなた!!

前回の「はじめまして号」で紹介した「ドライカレー」、作ってみましたか?

いつかは皆さん、自分自身で食を選んだり実践したりしなくてはいけなくなります。その時に、健康な体作りのための食選び・食の実践が出来る人になって欲しいと思います。

ぜひこの機会に食の自立に向けて一歩踏み出してチャレンジしてみましよう~

鶴田も、皆さんのお役に立てればと、レシピを実践して動画にまとめてみました!!

私の不器用な様子がバレてしまいますが…もしよろしければ見てみてくださいね♪



今回ご紹介するレシピ

・鰯のかば焼き丼

皆さん、魚、食べてますか?

給食では、魚は苦手だけとかば焼きは好き!という子が多いようなので、給食レシピ紹介しちゃいます!

・ジャージャー麺

ドライカレー同様、野菜はひたすらみじん切り! タケノコやシイタケなど、よく家庭で食べているような?食べていないような?食材を使いますが、ぜひ揃えて美味しいジャージャー麺を召し上がれ♪

※裏面にレシピと動画のURLを掲載しています。ぜひご覧ください!

鰯の蒲焼丼

分量について

給食では魚はサイズ指定して一人1枚になるようにしていますが、スーパーなどで売られているのものは小さいので、1枚だと少ないと思います。

今回、動画では5枚（大人は一人2枚、小学校低学年の子どもは一人1枚）使用し、下記の調味料で調理しました。

ご家庭の人数や状況に応じて量は変更してください★

<用意するもの>

鰯の開き…5枚

下味…にんにく・生姜（すりおろしたものを各少々）、酒（小さじ1）

鰯にまぶす片栗粉（大さじ2）

焼く時に使用する酒（大さじ1）

蒲焼のタレ…砂糖・みりん・酒（各大さじ1）、しょうゆ（大さじ1+2/3）

<作り方>

①下味の材料を合わせておく。

②鰯に①をふりかけておく。

③蒲焼きのタレの材料を合わせておく。

④フライパンに多めに油を入れ、点火。

⑤鰯に片栗粉をまぶし、身が下（皮が上）になるようにフライパンに並べて焼く。

⑥焼き色がついたらひっくり返す。

⑦両面とも焼き色がついたら酒（大さじ1）を振り入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

⑧火が通ったら、③のタレを回し入れて魚に絡める。

⑨器にご飯と鰯の蒲焼を盛り付けて、召し上がれ♪

ジャージャー麺(4人分)

<用意するもの>

中華麺…4人分

サラダ油（麺にまぶす用）…適量

豚ひき肉…260g

にんにく・生姜…各少々

ねぎ…1本

たけのこ…60g

人参…1/3本

生しいたけ…1こ

酒…大さじ1/2

鶏ガラスープ…1.5カップ

砂糖…小さじ1/2

みりん…小さじ1/2

しょうゆ…大さじ1/2

赤みそ…大さじ2弱

片栗粉…大さじ1

オイスターソース…小さじ1

トウバンジャン…小さじ1/4

<作り方>

①麺を茹でて油をまぶしておく。（麺がくっつかないようにするため）

①フライパンに油・にんにく・生姜を入れて点火。

②にんにくの香りがしてきたら豚ひき肉を入れて炒める。

③ねぎ、たけのこ、人参、しいたけを順に加えて炒める。

④酒を振り入れ、鶏ガラスープを加える。

⑤砂糖、みりん、しょうゆ、赤みそを順に加えて味付け。

⑥一度火をとめ、水溶性片栗粉を回し入れて全体を混ぜる。

⑦再度点火、とろみがついたらオイスターソースとトウバンジャンを入れて味を調える。

⑧器に麺と具を盛り付けて、召し上がれ♪

*動画は具の調理のみとなっております。ご了承ください。

動画紹介

YouTubeにて調理動画を視聴することができます。

ぜひご覧ください♪

今はジャンボ餃子の動画作りに奮闘中。

楽しみにしててください～

<ドライカレー>

<https://youtu.be/xwIK5sng61A>



<鰯の蒲焼丼>

<https://youtu.be/mpISztpJl0c>



<ジャージャー麺>

https://youtu.be/_tN38rPNsy4

