

保護者様

上河内地域学校園長 西原 良一

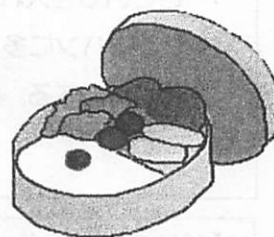
令和元年度 「お弁当の日」について

晩秋の候、保護者の皆様におかれましてはご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃から本地域の教育に対し、ご理解・ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、9月5日に配付しました「お弁当の日の実施について」の通知のとおり、11月20日(水)に「お弁当の日」を実施いたします。下記を参考に、お子様と一緒に計画を立て、ご協力をお願いいたします。

○ お弁当の日 令和元年11月20日(水)

テーマ「地域の食材を知り、お弁当に取り入れよう」

○ 11月に使える 地域の食材 ○
(栃木県産)

- | | |
|----------|----------|
| ・ さつまいも | ・ ごぼう |
| ・ ねぎ | ・ にんじん |
| ・ だいこん | ・ こまつな |
| ・ ブロッコリー | ・ さといも |
| ・ ほうれんそう | ・ だいず |
| ・ はくさい | ・ キャベツ |
| ・ にら | ・ しゅんぎく |
| ・ ゆず | ・ りんご など |

【小松菜のさっぱりあえ】

<材料>

- ・ 小松菜 1/2束
- ・ もやし 1/2袋
- ・ のり 1/2枚
- ・ しょうゆ
- ・ 酢 小さじ1 (好みで、ゆずの果汁を加えても)



<作り方>

1. もやし、小松菜をゆでる。小松菜は水気を切り、3~4cmの長さに切る。
2. 小さくちぎったのりと、調味料を加えてあえる。

【さつまいもごはん】

<材料> ・米 1合

- ・ さつまいも 1/2本
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 塩 小さじ1
- ・ 白ごま 少々



<作り方>

1. さつまいもは、1.5cm角の角切りに切って水にさらす。
2. 米をとぐ。釜に米を入れ、上にいもをのせる。酒と塩を加え、普通の水加減で炊く。
3. 炊き上がったら、ごまをふって混ぜる。

【ちくわで ねぎま】

<材料>

- ・ ちくわ 2個
- ・ ねぎ 1/2本
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ みりん 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1



<作り方>

1. ねぎと、ちくわを3cm位の長さに切って、交互に串にさす。
2. フライパンで、こげめがつくまで焼く。(こまめに、ひっくり返して焼く)
3. ボールに 砂糖・みりん・しょうゆをまぜる。2が焼けたら、調味料を入れて からめる。

【さといもフライ】

＜材料＞

- ・さといも 200g (中2～3個)
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量
- ・コンソメ 1/2本



＜作り方＞

1. さといもは皮をむき、水にさらす。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ 600W で5分加熱し、やわらかくする。
2. 縦に6等分に切る。ビニール袋に、片栗粉とさといもを入れて振り、いもに粉をまぶす。
3. フライパンに多めの油を入れて、さといもを揚げ焼きにする。揚げたいもに、コンソメをかける。

【だいこん菜とじゃこのふりかけ】

＜材料＞

- ・だいこん菜 (1cm に切る) 25g
- ・じゃこ 20g
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2

＜作り方＞

1. だいこん菜を切る。フライパンにごま油を熱して炒める。しんなりしてきたら、じゃこを加える。
2. 調味料を加えて混ぜ、強火で水分を飛ばすように炒める。

※ 好みで最後に、白ごまを加えてもよい。

【はくさいの 塩こんぶあえ】

＜材料＞

- ・はくさい (短冊切り) 120g
- ・にんじん (干切り) 10g
- ・塩こんぶ 5g
- ・ごま油 少量

＜作り方＞

1. はくさい、にんじんを切って、ビニール袋に入れる。
2. 塩こんぶ、ごま油を加え、よくもんで、20分くらいおく。

【だいの あまから炒め】

＜材料＞

- ・だいず 1カップ
- ・片栗粉 大さじ1.5
- ・さとう、しょうゆ、酢 各小さじ1.5
- ・油 大さじ2



＜作り方＞

1. だいずは水につけてもどし、やわらかくなるまでゆで、ザルにあける。(ゆで だいずを使用してもよい)
2. ビニール袋に、だいずと片栗粉を入れ、振りまぜる。
3. フライパンに油を熱し、だいずを入れてカリカリになるまで焼く。調味料 (まぜておく) を加えて、全体にからめる。

※ とり肉 (一口大) をいっしょに炒めても、おいしい。

【きんぴら】

＜材料＞

- ・にんじん、大根 各長さ4cmくらい
- ・ごぼう 細 1/2本
- ・さつまあげ 1枚
- ・ごま油、酒 小さじ1
- ・さとう、水 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2



＜作り方＞

1. 材料を、短冊切にする。
2. なべに油を入れ、材料を炒める。
3. 水と調味料を加え、ふたをしてやわらかくなるまで煮る。

※ 前日の夜に煮るとよい。味をみて、調味料は加減する。

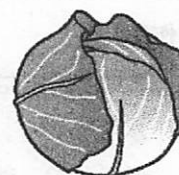
【キャベツの なめたけあえ】

＜材料＞

- ・キャベツ (短冊切り) 100g
- ・なめたけ 40g

＜作り方＞

1. キャベツは電子レンジで加熱し、さます。
2. なめたけと、あえる。



ざいりょう

★ レシピの材料は、約2人分です。