



令和2年度
宇都宮市立豊郷中学校



今年はいつもより短い夏休みになります。休み中だからと不規則な生活をしてしまうと、17日からの学校を元気に迎えることができなくなります。早起きをして朝ごはんをしっかりと食べ、夜更かしをせずにしっかりと睡眠をとり、よい生活リズムを休み中も守っていきましょう。

短い夏休みではありますが、家の手伝いを積極的にしたり、家の人と一緒に料理を楽しんだり、食に対する関心も忘れずに過ごしてほしいと思います。

家族のために、ごはんを作ってみよう！

今は、料理をしようと考えた時、検索すればレシピなどの情報は見つけることができます。実際に作る際に、スムーズにできるよう準備などのポイントをいくつか紹介します。夏休みにチャレンジしてみましょう！

- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、タのどのごはんを作るか考える。
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる。
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない食材を買う。
- ④ 実際に調理する。作る順番などを考えて、段取りよく進むようにする。
- ⑤ おいしそうな盛り付けを工夫する。
- ⑥ 手洗いや器具の洗浄など、衛生面にも気をつける。



給食で人気のレシピ紹介

油淋鶏（ユーリンチー）

◎材料 4人分

鶏もも肉 60g×4個
☆しょうゆ 4g ☆酒 4g
☆おろし生姜 2g ☆おろしにんにく 2g
☆こしょう 少々 片栗粉 25g
揚げ油
長ネギ 40g ★しょうゆ 14g
★酒 6g ★酢 8g
★砂糖 1.5g ★ごま油 4g

◎作り方

- ① 鶏もも肉を、☆の調味料に30分から1時間くらい漬けておく。
- ② 長ネギをみじん切りにする。
- ③ 鍋に★の調味料と長ネギを入れて火にかけて、タレを作る。
- ④ 漬けた鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 熱した油で揚げる。
- ⑥ 揚げた鶏肉に、③のタレをかける。

いそべあえ

◎材料 作りやすい分量（給食の8～10人分）

ほうれん草 1束（約200g）
キャベツ 1/4玉（約400～450g）
焼きのり 1枚
しょうゆ 大さじ1と1/2くらい

※給食では刻みのりを使っていますが、家庭では焼きのりをキッチンバサミで細く切って使ってもよいでしょう。

◎作り方

- ① 野菜を洗い、ほうれん草は3cmくらいの長さ、キャベツは1cm幅くらいの千切りにする。
- ② 鍋で湯を沸かし、①の野菜を茹でる。茹で上がった後、ザルにとり流水で冷やす。
- ③ 冷えた野菜の水をよく絞り、ボールに入れる。
- ④ 刻んだのりとしょうゆであえる。
しょうゆは初めから全部入れるのではなく、味をみながら、少しずつ加えましょう。

ハンバーグの和風きのこソース

◎材料 4人分

ハンバーグ 4個（手作りでも冷凍でもOK）
大根 100g しょうゆ 12g
みりん 5g 砂糖 5g
ほんしめじ 50g えのきたけ 50g
まいたけ 50g 大葉 1～2枚

◎作り方

- ① 大根は皮をむき、おろす。
- ② きのこと類はいしづきを取り、食べやすく切る。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ 鍋に、調味料、おろした大根、きのこ類を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑤ ハンバーグに、きのこソースをかける。

※仕上げに、刻んだ小ネギを散らしても◎！

