

みんなで作ろう!

夏休み親子料理レシピ

～おすすめ! かみかみメニュー～



座間市学校給食研究会では、毎年夏休みに親子料理教室を開催しております。今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大により中止となりましたが、給食の中からおすすめのかみかみメニューを紹介いたします。ぜひこの夏休みにご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

★ かみかみライス

	1人分	4人分	《作り方》
米	75g	2合	① にんじんは千切りにする。 ② 鍋にサラダ油を入れ、にんじん、ひじき、とり肉を炒め、しょうゆ、みりん、さとうで味付けをする。 ③ 大豆、ホールコーン、枝豆を加え、煮汁がなくなるまで煮る。 ④ 洗った米、麦、酒、塩を入れ、水加減をして炊く。 ⑤ 炊き上がったら、③の具と混ぜ合わせる。
麦	7g	大さじ3	
酒	1g	小さじ1	
塩	0.2g	ひとつまみ	
にんじん	10g	1/3本	
とりもも肉 小間	10g	40g	
ひじき 水煮	1.2g	5g	
蒸し大豆	6g	24g	
しょうゆ	4g	大さじ1	
さとう	1.5g	小さじ2	
みりん	1g	小さじ1	
ホールコーン	10g	40g	
冷凍むき枝豆	5g	20g	

給食では、砕いたカシューナッツも入れています。



★ ごまごまとんかつ

	1人分	4人分	《作り方》
豚ひれ肉 切り身	1枚	4枚	① Aの調味料をよく混ぜ合わせ、豚ひれ肉を漬けておく。 ② 鶏卵はよく溶きほぐし、小麦粉、水を混ぜ合わせる。 ※マヨネーズ位の固さにする。 ③ 黒ごま、白ごま、パン粉を混ぜ合わせておく。 ④ ①の豚ひれ肉を、②③の順に衣付けをする。 ⑤ 衣付けした④を油で揚げる。 ⑥ 中まで火が通ったら完成。
しょうゆ	4g	大さじ1	
A 酒	2g	小さじ2	
粒マスタード	1g	小さじ1/2	
小麦粉	5g	大さじ2	
鶏卵	10g	1個	
黒ごま	9g	カップ1/3	
白ごま	20g	カップ2/3	
パン粉	4g	カップ1/3	
揚げ油	適量	適量	



★ ひじきサラダ

	1人分	4人分	《作り方》
ひじき 水煮	8g	30g	① キャベツ、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。 ② ①の野菜をゆで、流水で冷まし、水気を切っておく。 ③ Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングをつくる。 ※塩は味見をしながら調節する。 ④ ドレッシングの一部にひじきを和えておく。 ⑤ ボウルに、②④、ホールコーン、ごまを入れ、③のドレッシングで和える。
にんじん	12g	1/3本	
きゅうり	12g	1/2本	
キャベツ	35g	3枚	
ホールコーン	10g	40g	
しょうゆ	2.5g	大さじ1/2	
さとう	1.2g	小さじ1	
A サラダ油	7g	大さじ2	
酢	6g	大さじ2	
塩	少々	少々	
白ごま	3g	小さじ4	

乾燥ひじきを使う場合は1人1gで計算してください。



★ 高野豆腐のみそ汁

	1人分	4人分	《作り方》
じゃがいも	20g	1/2個	① じゃがいも・だいこん・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ② 高野豆腐は水で戻し、1cm角に切る。 ③ 油揚げは短冊切りにして、油抜きをしておく。 ④ 鍋に分量のだし汁を沸かし、にんじん、だいこん、じゃがいもを入れる。 ⑤ 高野豆腐は軽く絞ってから鍋に入れる。 油揚げとねぎも入れる。 ⑥ 最後にみそを溶き入れ、味を調える。
だいこん	15g	3cm	
にんじん	15g	1/2本	
高野豆腐	5g	1枚	
油揚げ	7.5g	1枚	
ねぎ	7.5g	1/3本	
みそ	10g	大さじ2	
だし汁(昆布+削り節)	150g	600g	



★ かむかむポンチ

	1人分	4人分	《作り方》
白こんにゃく	20g	80g	① こんにゃくは1cm角に切り、水から火にかけて、沸騰してから5分ゆでてザルに上げる。 ② ①のこんにゃくを熱いうちに器に入れてレモン汁とさとうをまぶし、数分おく。 ③ フルーツ缶をザルにあげ、フルーツを一口大に切る。 ④ フルーツとこんにゃくを合わせて器に盛り、フルーツ缶の汁も加える。
さとう	3g	大さじ1と1/3	
レモン汁	1.5g	小さじ1	
フルーツミックス (汁も使用)	60g	240g	



【かむことの効果】 よくかんで食べましょう!

ひ 予肥防 防満の	み 発味達 達覚の	こ ハッキ リ	の 発脳達 達のの	は 予病予 防防の	が 予ガ予 防防の	い 快胃快 調腸の	ぜ 投全投 球力の
------------------------	------------------------	----------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------