

# きゅうしよくレシピしょうかい

レシピの材料は  
作りやすい量  
(4~5人分)です。

春に  
給食で登場する  
おすすめレシピです。  
さわやかな季節を  
楽しみたいですね♪

## 【若竹汁】

- たけのこ (アク抜きしたもの) ……50g
- 生わかめ ……20g
- 豆腐 ……40g
- にんじん ……30g
- みそ ……50g
- ねぎ ……20g
- だし汁 ……400~500ml

- ①たけのこ、にんじんは食べやすく切る。わかめは洗って切る。豆腐はサイコロ、ねぎはうすい小口に切る。
- ②だし汁ににんじん、たけのこ、豆腐の順に入れて煮ていく。
- ③みそを溶き入れ、最後にねぎを加える。

※たけのこや生わかめは春が旬の食べものです。  
みそ仕立てだけでなく、すまし仕立ても  
おすすめです。

## 【春色サラダ】

- ・ファルファッレマカロニ ……40g (ちょうちんの形をしたマカロニです)
- ・キャベツ ……70g
- ・きゅうり ……30g
- ・にんじん ……20g
- ・ホールコーン(缶詰) ……40g
- ・砂糖 ……小1
- ・酢 ……小1
- ・油 ……小1
- ・塩・こしょう ……少々

- ①マカロニはゆでて、冷やしておく。キャベツは千切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ②調味料を混ぜて、①、ホールコーンとあえる。  
※ちょうちんがお花畑をとんでいるような、かわいらしいサラダです。

## 【豚肉とたけのこの煮つけ】

- たけのこ(薄切り) ……100g
- 豚肉(スライス) ……100g
- にんじん(いちょう) ……20g
- しらたき ……100g
- ごぼう(ささがき) ……50g
- しょうが(みじん) ……1かけ
- 油 ……小1
- 砂糖 ……小2
- みりん ……小2
- 酒 ……小1
- しょうゆ ……大1強

- ① 鍋に油をひいて生姜を炒め、香りが出たところへ豚肉、ごぼう、しらたき、にんじん、たけのこの順に炒める。
- ② 調味料を加えたら、味が馴染むまで弱火で煮含める。  
※唐辛子をプラスするとちょっと大人の味に。  
常備菜にもどうぞ☆

## 【アスパラサラダ】

- アスパラ ……60g(3~5本)
- レタス ……70g
- きゅうり ……20g(1/2本)
- にんじん ……20g
- 酢 ……小1
- 油 ……小1
- 塩・こしょう ……少々
- さとう ……小1/3

- ①アスパラは、根元の部分の皮をむき、好みの長さに切って、ゆでる。
- ②レタスは、一口大にちぎり、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ③調味料を混ぜてドレッシングを作り、①と②にさっとまぜる。

※アスパラやレタスは、地元産の  
フレッシュな味を楽しみましょう♪

## 【ドレッシングあれこれ】

☆お好みの調味料を、いろいろまぜまぜすると、  
手作りドレッシングのでき上がり。  
センターで組み合わせている調味料をご紹介します。

- 油
- しょうゆ
- 砂糖
- 梅肉
- ごま油
- 酢
- 砂糖
- しょうゆ
- 七味唐辛子
- 酢
- 砂糖
- 塩
- レモン汁