

# 西伯郡学校給食お手軽メニューレシピ集

学校給食から  
家庭の味へ



おうちで  
つくろう♪

西伯郡学校給食会栄養士部会

令和3年度

## 鶏肉と夏野菜のカップ焼き



使用した  
地場産物

鶏肉  
ピーマン  
なす

### ポイント

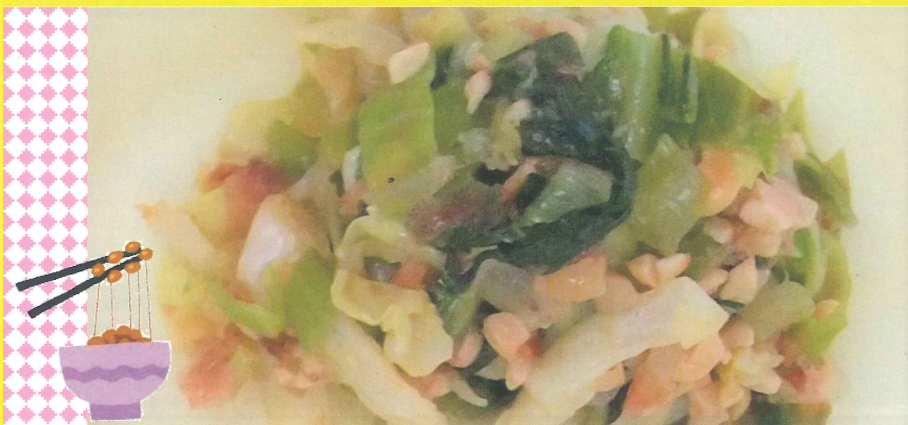
材料を合わせてオーブンで焼くだけの簡単レシピです。

鶏肉の代わりに、ウインナーやベーコンを使ってもおいしく簡単に出来ます。冬は、ブロッコリーや白ねぎがおすすめです♪

1人あたり104kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
鶏肉もも肉	300 g	①鶏肉は2cm角に切る。ピーマンは千切り、なすは5mmのいちょう切りにする。
ピーマン	25 g	
なす	25 g	
☆ 白ワイン	5 g	②☆を混ぜ合わせ、紙カップまたはアルミカップに入れる。
塩	0.5 g	
ピザソース	40 g	③チーズをのせ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。
ピザ用チーズ	30 g	
紙またはアルミカップ	5 枚	

## 納豆和え



使用した  
地場産物

キャベツ  
こまつな  
みそ

### ポイント

納豆と一緒に野菜を和えた納豆和えは、子どもたちに人気のメニューです。

キャベツやこまつなの代わりに季節の野菜を使ってもおいしくいただけます。



1人あたり35kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
ひきわり納豆	40 g (1パック)	①キャベツ、こまつなは1cmに切り、ゆでて水冷し、水気をしぼる。
キャベツ	200 g	
こまつな	100 g	②みそをしょうゆとみりんて溶いて火にかき、ひと煮立ちしたら冷ましておく。
みそ	小さじ 2	
濃口しょうゆ	小さじ 1	③ひきわり納豆をパックから取り出し、ボウルに入れ、ゆでた野菜、冷ましておいた調味料、かつお節を加えて混ぜ合わせる。
みりん	小さじ 1	
かつお節	6 g	