

# きゅうしょくを おうちでつくってみませんか？

給食日より 休業号②

碓東小学校

令和2年5月1日

## ★今日の給食★

パリパリ食感のチキンサラダ



連休前にもう1献立。2月の給食でとっても好評だった図書コラボ献立「天気の子」を紹介します。この日の給食時には劇中曲も流れ、子供たちは楽しそうに歌いながら給食を食べていたんですよ(^^)

本編の“<sup>とうみょう</sup>豆苗ポテチャーハン”は生卵をトッピングしますが、給食では生ものは提供できないため炒り玉子です。ぜひお子さんと作ってみてください♪

「天気の子」給食バージョン♪

## とうみょうポテチャーハン



(4人分)

ベーコン	20g
玉ねぎ	1/4こ
しょうが	チューブで3cm
豆苗	1/2パック
たまご	2こ
油	小さじ1
ポテトチップ(のり塩)	30g
ごま油	大さじ1/2
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごはん	茶わんに3杯(500g)

- ① 玉ねぎは荒いみじん切り、豆苗は根元を切り落とし2cm幅に切る。  
ベーコンは7mm幅に切る。  
玉ねぎは荒いみじん 豆苗は2cm ベーコンは7mm
- ② 卵は割りほぐし、フライパンでいり玉子を作りとりだしておく。  
たまごほぐして フライパンでいり玉子をつくり 取りだしておく
- ③ 2のフライパンにごま油としょうがを入れて弱火にかけ、香りがでたらベーコン、玉ねぎを入れて中火で炒める。  
ごま油 しょうが 弱火 中火 ベーコン 玉ねぎ
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、豆苗、ごはん、鶏がらスープ、しょうゆを入れて切るようにまぜ、いり玉子を入れてまぜ、全体がなじんだらポテトチップを手でくさしながら加えて手早くまぜてできあがり。

チキンラーメンの食感が♡ 野菜はなんでもOK

## パリパリ食感のチキンサラダ



(4人分)

キャベツ	150g
水菜	50g
サラダチキン	50g(ツナ缶でも良い)
ミニトマト	8こ
チキン味のインスタントラーメン	1/2袋
★ マヨネーズ	大さじ2
★ 白すりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ① ★の調味料はボールに入れてまぜておく。  
キャベツは千切り、水菜は3cm、サラダチキンは千切りに切る。  
ミニトマトは半分に切る。チキンラーメンは袋に入れて手でもんでくさく。  
キャベツ 水菜 3cm チキン 千切り ミニトマト 半分 ちぎる
- ② ★の入ったボールに、キャベツ、水菜、サラダチキン、チキンラーメンを入れて和える。皿にもりミニトマトを飾ってできあがり。  
キャベツ 水菜 チキン ラーメン まぜる ミニトマトを飾る

かんたん即席中華スープ

## わかめスープ

豆腐(さいのめ切り)	100g	★	鶏がらスープ(顆粒)	小さじ2
チンゲン菜(2cmに切る)1株			しょうゆ	小さじ1
乾燥わかめ	小さじ1		酒	小さじ1
長ねぎ(小口に切る)30g			ごま油	小さじ1/2
水	600cc		白すりごま	小さじ1

- ① 鍋に水を入れてわかし、豆腐を入れて煮る。
- ② チンゲン菜、わかめ、長ねぎ、★の調味料を入れて味をととのえる。
- ③ 香りづけのごま油とすりごまを入れて完成。

