

# 夏休みクッキング

きゅうしょく にんぎ  
給食の人気メニュー  
をつくってみよう!

ひと つく  
おうちの人といっしょに作ってみましょう!



## めん ジャージャー麺

ざいりょう にんじん  
材料 (4人分)

- 蒸し中華麺(やきそば) 4食分
  - 油 大さじ1
  - しょうが、にんにく(みじん切り) 各ひとかけ
  - プタヒキ肉 200g
  - 干しいたけ(みじん切り) 2枚
  - たけのこの水煮(みじん切り) 80g
  - 人参(みじん切り) 中1/2本
  - たまねぎ(みじん切り) 中1/2個
  - 中華スープ 240cc
  - ★ トウバンジャン 小さじ1
  - ★ テンメンジャン 小さじ1
- (なくてもOK)
- ★ 味噌 50g
  - ★ 砂糖 小さじ1
  - ★ しょうゆ 大さじ1/2
  - ★ しょう、こしょう 少々
  - 片栗粉 水 各大さじ1
  - ごま油 小さじ1
  - きゅうり(千切り) 1/2本
  - もやし 2/3袋

【下準備】

\*干しいたけは水で戻しておく。

\*もやしは茹でておく。

【つくり方】

- ① フライパンで麺を炒め、お皿に盛りつけておく。
  - ② フライパンに油をしき、にんにく、しょうがを炒め、たまねぎ、プタヒキ肉を入れてさらに炒め、干しいたけ、人参、たけのこを入れる。
  - ③ 中華スープを入れて煮込み、★の調味料を入れる。
  - ④ 片栗粉と水をまぜ、少しずつ③に回し入れとろみをつける。
  - ⑤ 麺の上にソースをかける。
  - ⑥ 千切りにしたきゅうりと、茹でておいたもやしをトッピングして完成。
- \*干しいたけの戻し汁もだしとして入れるとおいしくなります。

「かぼちゃのサラダ」や「海草サラダ」、  
汁物に「野菜たっぷりのスープ」などを  
プラスすれば、栄養価も高くなり、1食  
に必要な野菜もしっかりとることができます。



## かんてん サイダー寒天

かんたん なつ  
簡単!夏のデザート

ざいりょう こな かんてん ぶくろしろう ぶん  
材料 (粉寒天1袋使用分)

- 寒天 4g
- 水 200ml
- 砂糖 60g
- サイダー 300ml
- みかん缶詰 20粒

【つくり方】

- ① 水に寒天を入れてよくまぜ溶かし、中火にかけてよく混ぜながら寒天を溶かす。
- ② 砂糖を加え、さらに混ぜ、沸騰直前に火を弱め、サイダーを入れてよく混ぜる。
- ③ カップにみかんを2粒入れ、そこに②をそそぎ、冷やしたら完成。