

保護者の皆様へ

食育だより

H23.7.20発行
第13号

壬生町教育委員会

みぶのかみなり汁



夏、夕方になると毎日のように鳴り響くかみなり。栃木県中央部は、全国的にみてもかみなりが多い地域といわれています。

かみなり汁は、名産のかんぴょうが入った汁に、稲妻に見立てたきざみのりをのせて食べる料理です。壬生町の学校給食で昔から馴染み親しんでいたことから、最近ではお祭りやイベントなどでも登場しています。今回は給食のオリジナルレシピをご紹介します。

材料（給食4人分）

- 水 … 600cc
- かつお節 … 10g
- サラダ油 … 小さじ2
- 鶏もも肉 … 50g
- にんじん … 1/3本
- かんぴょう … 10g
- ごぼう … 1/3本
- 豆腐 … 1/4丁
- しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 少々
- 鶏卵 … 1個
- ねぎ … 1/2本
- きざみのり … ひとつまみ

作り方

- 1 かつお節でだしをとっておく。
- 2 かんぴょうは水洗いしてゆでて戻す。（漂白かんぴょうのときは塩でもんでからゆでる）2cm幅に切る。
- 3 にんじんはいちょう切り、ごぼうは皮を包丁の背でこそいで斜め切りにし、水にさらしてアクをぬく。ねぎは小口切りにする。
- 4 豆腐は1.5cm角に切り、ざるで水切りしておく。鶏肉は一口大に切る。
- 5 鍋に油をひき、鶏肉、ごぼう、にんじんを炒める。野菜がしんなりしてきたら、水切りした豆腐を炒める。
（ここでジャーッとという大きな音がするのでかみなり汁という名前になったとも言われています）
- 6 だしを入れてアクをとりながら煮る。かんぴょうとねぎを入れ、しょうゆと塩で味を整える。
- 7 溶き卵を流し入れて火を止め、椀に盛る。きざみのりをのせていただく。

伝えたい伝統料理・郷土料理



きんぴら

裏面もご覧ください



初午のしもつかれ

※前回の食育だよりで、子どもでも食べやすいしもつかれの作り方を紹介しています。

手間のかかる料理も週末のひと手間で朝ごはんにかぼちゃのスープ

壬生小
大島栄養教諭の
おすすめ!



下処理が大変なイメージのかぼちゃですが、実は朝ごはんの強い味方。洗って丸ごと電子レンジに入れて5~7分(機種によって調節してください)あらかじめみそ汁やサラダなどに使いやすい大きさに切って冷凍しておけば、そのまま料理に使えます。もうひと手間かけて、かぼちゃスープの素を作ってみましょう。冷凍保存しておき、前日夜に冷蔵庫に移しておけば、朝は小鍋に移して牛乳でのばすだけの手軽な一品に。



作り置きする時はミキサーにかけたものをフリーザーバッグなどに入れて平たくのばし、よく冷ましてから冷凍保存します。



材料(3人分)

かぼちゃ	… 150g
たまねぎ	… 1/2個
牛乳	… 180cc
水	… 180cc
バター	… 15g
コンソメ	… 1個
ポーションミルク	… 1個
塩・こしょう	… 適量
パセリ	… 少々

夏休みも「早寝早起きしっかり朝ごはん」

各校栄養士からの夏のおすすめレシピ!

おすすめ! かんたん
朝ごはんアイデア®



ピーマンとちくわとツナの炒め煮

油漬けのツナ缶で作ると、ピーマンの味が気にならないかも! ピーマンが苦手な子でも、食べてくれるおかずです。ごはんの上にたっぷりおせて召し上がれ!

作り方

- 鍋にサラダ油を熱し、千切りにしたピーマンをよく炒める。
- 輪切りにしたちくわ、ツナ、めんつゆ、水を加え、水分がなくなるまで煮てできあがり。

材料(4人分)

ピーマン	… 1袋	サラダ油	… 小さじ1
ちくわ	… 1袋	めんつゆ(2倍濃縮)	… 大さじ2
ツナ缶	… 1缶	水	… 1/2カップ

壬生中
栃木栄養士の
おすすめ!



トマトジュースと
ミックスベジタブルを使って作る

簡単トマトリゾット風

材料(2人分)

ベーコン	… 20g
(またはソーセージ2本を5mm幅に切る)	
たまねぎ	… 1/4個
ミックスベジタブル	… 20g
バター	… 小さじ1
トマトジュース	… 1カップ
温かいご飯	… お茶碗2杯分
固形洋風スープの素	… 1個
塩・こしょう	… 適量

作り方

- 鍋にバターを溶かし、1cm角に切ったベーコンとたまねぎをよく炒め、ミックスベジタブルを加え軽く炒める。
 - トマトジュースを流し入れ、沸とうしたら固形スープの素を入れて溶かし、ご飯を加えよく混ぜる。
 - 塩・こしょうで味を整えてできあがり。
- ※チーズをのせてオーブンレンジで焼いて食べてもおいしいです!



ご飯がすすむ 手作りふいかけ

材料

ちりめんじゃこ	… 30g
のり(味付)	… 板のりで1/2枚分くらい
白いりごま	… 大さじ2~3

分量は目安です。調味料が必要ないので、どの材料もお好きなだけどうぞ。のりは多めのほうが子ども向けになります。数分でできてしまうので、忙しい朝でも簡単に作れて便利です。

作り方

- フライパンにちりめんじゃこを入れ、1分弱から煎りする。
 - いりごまを加えて香りが出てきたら、1cm角くらいに切ったのりを加えて軽く火を通してできあがり。
- ※ じゃこを長く煎ると硬くなって食感が悪くなります。軽く煎るだけにしてください。味付のもみのりなら、そのまま使えてさらに時間短縮できます。ごはんに入れておにぎりにしてもおいしいです。



南犬飼中
岡村栄養士の
おすすめ!

