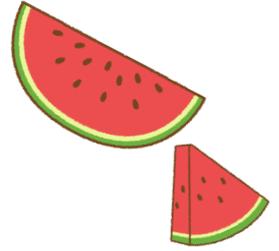
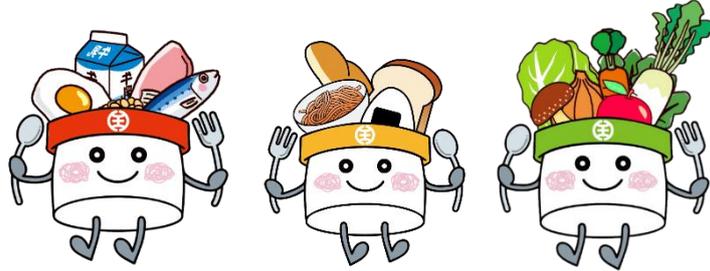


なつをげんきにすごそう！



きゅうしょくしじ



はちおうじしきょういんかいがっこうきょういくがっこうきゅうしょくか
八王子市教育委員会学校教育部学校給食課

【八王子市HP】動画で楽しく！おうちで給食を作ってみよう！

調理員さんが作り方を動画で教えてくれるよ！



だいこん はち大根おろしスパゲティ



【ざいりょう】(4人分)

・スパゲティ	…280g
・だいこん	…360g
・ツナ	…140g
・えのきたけ(2センチにきる)	…40g
★酢	…小さじ2
★さとう	…小さじ1強
★しょうゆ	…大さじ1
★しお	…小さじ1/3
・だいこんの葉(みじんぎり)	…20g
・きざみのり	…上にのせるぶん

【つくりかた】

- ① なべにゆをわかし、しおをくわえてスパゲティをゆでる。
- ② だいこんをすりおろして、かるく水気をきる。
- ③ フライパンにツナ、えのきたけ、だいこんの葉をいれ、★マークのちょうみりょうでにる。だいこんおろしをいれて、さらになる。
- ④ ③におたま1ぱい、スパゲティのゆでじるをいれる。水分がすこのこるようにしあげる。
- ⑤ ゆでたスパゲティをおさらにもり、上から④のソースをかける。さいごにきざみのりをかけてかんせい！

タンドリーチキン



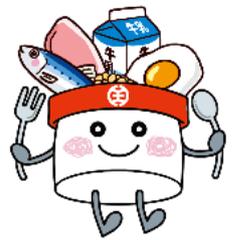
【ざいりょう】(4人分)

- ・とりももにく …200g(1まい 50gを4まい)
- ★にんにく …0.8g(チューブでも OK)
- ★しょうが …2g(チューブでも OK)
- ★ヨーグルト …^{おお}大さじ1(あまくないもの)
- ★ケチャップ …^{おお}大さじ1
- ★カレーこ …^こ小さじ 1/2
- ★しお・こしょう …^{しょうしょう}少々
- ・あぶら …^こ小さじ2

【つくりかた】

- ① ビニールぶくろに、とりにく、★マークのちょうみりょうをいれる。ビニールぶくろのくちをしぼりあじがしみこむように、とりにくをもむ。
- ② フライパンにあぶらをひき、火をつけて、①のとりにくをかさならないようにならべる。
- ③ ^{ちゅうび}中火でやく。とりにくのまん^{なか}中まで、しっかり火をとおして、かんせい！

しろみざかなやさばで^{つく}作ってもおいしいよ！
さめてもおいしいので、お弁当のおかずにもぴったり！



あかはっちくん

わかめスープ



【ざいりょう】(4人分)

- ・カットわかめ …3g
- ・たまねぎ(うすぎり) …40g
- ・とうふ(さいのめぎり) …60g
- ・しお …^こ小さじ 1/2
- ・こしょう …^{しょうしょう}少々
- (^{みず}けずりぶし …12g) ^{だし}だし
- ・^{みず}水 …480g
- ・しろごま …4g

【だしのとりかた】

- ① ふっとうした、おゆのなかに、けずりぶしをいれる。
- ② 火をけて、けずりぶしがしずむのをまつ(1~2分)。
- ③ ざるでこして、かんせい！

【つくりかた】

- ① なべにだしをいれて火をつけ、たまねぎをいれてにる。
- ② たまねぎがとうめいになったら、とうふ、しお、こしょうをいれて、さらににる。
- ③ カットわかめ、しろごまをいれてまぜる。火をとめて、わかめがやわらかくなったらかんせい！

こまつなののりあえ



【ざいりょう】(4人分)

- ・こまつな(よくあらっておく) …100g
- ・えのきたけ(2センチにきる) …35g
- ・しょうゆ …おお大さじ 1/2
- ・みりん …こ小さじ 1
- ・きざみのり …1g

【つくりかた】

- ① なべにたっぷりのおゆをわかし、えのきたけをゆでる。1分ほどゆでたらザルですくって、とりだす。
- ② ①ののこったおゆに、こまつなのねもとを30びょうゆでたら、ぜんたいをさらに20びょうゆでる。おゆからだして、みず水につけてさます。さめたら、みずけ水気をきって、3センチにきる。
- ③ なべにしょうゆ、みりんをいれて、火をつけて、にたたせる。
- ④ なべの火をけして、えのきたけとこまつな、きざみのりをいれてあえる。

みたらししらたま



【ざいりょう】(5人分)

- ・しらたまこ …70g
- ・きぬごしとうふ …90g
- ★しょうゆ …おお大さじ 1
- ★みりん …おお大さじ 1
- ★さとう …おお大さじ 2
- ★かたくりこ …おお大さじ 1/2
- ★みず水 …50mL

【しらたまのつくりかた】

- ① ボウルにしらたまこ、とうふをいれて、手でこねる。みみたぶくらいのやわらかさにする。
- ② きじをちい小さくちぎり、手でまるめる。
- ③ なべにおゆをわかし、ちゅうび中火でしらたまをゆでる。うきあがってきたら、みず水のはいったボウルにいれてさます。
- ④ さめたらざるにあけてみずけ水気をきる。

【みたらしのつくりかた】

- ① フライパンに、★マークのざいりょうをすべていれて、まぜる。
 - ② 火をつけて、とろみがついて、すきとおるまでヘラでよくまぜる。
- ◆ しらたまに、みたらしをかけてかんせい！

ミニチョコカップケーキ



【ざいりょう】(5こ分)

★こむぎこ	…45g	☆あわせてふるっておく
★ベーキングパウダー	…2.5g	
★ココア	…5g	
・たまご(室温にする)	…1こ	
・バター(室温にする)	…35g	
・さとう	…25g	
・チョコチップ	…8g	
・カップ(容器)	…5枚	

【つくりかた】

- ① やわらかくなったバターにさとうを2〜3かいにわけていれ、白っぽくなるまでよくまぜる。
- ② よく溶いたたまごをすこしずついれて、よくまぜる。
- ③ ★マークのこなを2〜3かいにわけていれて、まぜる。
- ④ チョコチップをいれてサツとまぜる。
- ⑤ カップにスプーンなどできじをいれる。
- ⑥ 180℃にあたためたオーブンで、13分〜15分やく。13分で1どだして、つまようじをさしてきじがつかなければとりだす。(とりだすときに、やけどにちゅうい！)
- ⑦ あらねつをとって、かんせい！

料理サイト「クックパッド」に、八王子市の公式キッチンが登場！



げんき
「はちおうじ元気ごはん」

学校や保育園の給食レシピを公開しています。はちおうじの給食を、ご家庭でもぜひ作って味わってください！

はちおうじ元気ごはん クックパッド

検索

公式キッチン
二次元コード



【Instagramのご紹介】

給食のレシピや調理動画、写真を投稿しています。フォローよろしくお願ひします！



はちおうじの学校給食

@hachiojicity_schoollunch



HACHIOJICITY_SCHOOLLUNCH