

～ 夏休みチャレンジレシピ ～ しこちゅ～学校ごはん

おとな いっしょにつく
大人と一緒に作ってね

令和4年7月発行

<作成> 四国中央市学校栄養士部会、

四国中央市教育委員会 教育総務課



なつやさいをおいしくたべよう!

毎年夏休みに実施している親子料理教室は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の為、今年度も中止となりました。夏休みの間、おうちで楽しく調理実習ができるよう、夏野菜をおいしく食べられるレシピを作成しましたので、ぜひ作ってみてください。(小学生1人当たりのエネルギー量を表示しています)

4品で 1日の推奨量の ビタミンA: 1/4量、ビタミンC: 2/3量 が摂れます😊

主菜

なす豚チーズの串揚げ

285kcal

【材料】4人分

なす……1本(120g)	小麦粉……30g
豚肉(薄切り)……12枚(180g)	卵……1個
ベビーチーズ……4個(60g)	水……大さじ2
くし……12本	パン粉……50g
あげ油……適量	ソース……お好みで

【つくりかた】

- 1 なすは1cmの厚さの短冊切りにする。チーズは3等分に切る。
- 2 なす1切れとチーズ1切れを豚肉で巻き、くしにさす。
- 3 小麦粉・卵(水大さじ2で伸ばす)・パン粉を順番につける。
- 4 170度の油で色よく揚げる。
- 5 お好みにソースをつけていただく。

ビタミンA: 60μg
ビタミンC: 1mg



油に気をつけて作ってね!

副菜

レモンサラダ

45kcal

【材料】4人分

キャバツ……3枚(120g)	レモン果汁……小さじ1
きゅうり……小1/2本(40g)	砂糖……小さじ2
レタス……2枚(40g)	酢……小さじ1
コーン……20g	塩……少々
	サラダ油……小さじ2

【つくりかた】

- 1 キャバツは千切り、きゅうりは輪切り、レタスは一口サイズにする。
- 2 ★を混ぜる。
- 3 野菜と★を和える。

ビタミンA: 6μg
ビタミンC: 15mg



暑い夏もレモンでさっぱり☆

汁

夏野菜のミネストローネ

76kcal

ビタミンA: 100μg
ビタミンC: 22mg

【材料】4人分

ベーコン……20g	じゃがいも……小1個
にんにく……ひとかけ	チキンコンソメ……5g
玉ねぎ……中1/2個	塩こしょう……少々
にんじん……中1/4本	ケチャップ……大さじ1
ズッキーニ……小1/2本	濃口しょうゆ……小さじ1
ピーマン……小1個	サラダ油……小さじ1
トマト……中1個	水……500~600cc

【つくりかた】

- 1 ベーコンは5mm幅の千切り、にんにくは、みじん切りにする。玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、じゃがいもは5mm角切りにする。トマトは1cm角切りにする。
- 2 鍋に油を熱して、中火でにんにくが焦げないように炒める。ベーコン、玉ねぎを加えてさらに炒める。にんじん、ズッキーニ、ピーマンも加えて炒め合わせ、塩こしょうする。
- 3 水、チキンコンソメを加えてひと煮たちしたら、じゃがいも、トマトを加えて煮る。
- 4 じゃがいもがやわらかくになったら、ケチャップ、しょうゆを加えて味を調える。



具たくさんスープで
元気いっぱい♡

デザート

グレープフルーツゼリー

119kcal

ビタミンC: 16mg

【材料】4人分

グレープフルーツ……1個(皮は器に使う)	砂糖……70g
水……果汁と合わせて300ml	ミントの葉……少々
ゼラチン……大さじ1	
水(ゼラチン用)……大さじ4	

【つくりかた】

- 1 グレープフルーツを横半分切り、レモン絞り器でしぼって果汁をとる。皮は器に使うので、中の房や薄皮などをきれいに取り除いておく。
- 2 種をとった果汁に水を加えて300mlにする。
- 3 ボウルに水とゼラチンを入れてふやかす、湯せんで溶かす。
- 4 3に砂糖を加えた後、2の果汁を加える。
- 5 皮の器に入れて冷蔵庫で2時間ほど冷やす。(余った果汁はカップに入れて固める。)
- 6 切り分けてミントをかざる。



皮を器にアレンジ♪

なつよぼう
夏バテ予防の

ポイント ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

- ★ こまめに水分をとろう — 水や麦茶でしっかり水分をとりましょう —
- ★ バランスよく食べよう — 主食・主菜・副菜のそろった食事が基本です —
- ★ 冷たいものを食べすぎない — 冷たくて甘いおやつとりすぎは注意しましょう —

夏野菜はビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富に含まれています。暑い夏を元気に過ごすために欠かせない夏野菜をおいしく、たくさん食べて夏バテを予防しましょう!

