

学校給食のおすすめレシピ

芝山町給食センター名物！ ほうれん草ののり和え

【4人分】

ほうれん草	120g
にんじん	20g
えのきたけ (しょうゆ、みりん)	40g
きざみのり	4g
しょうゆ	小さじ2
上白糖	小さじ1
サラダ油	小さじ2
穀物酢	小さじ2



【作り方】

- ① ほうれん草は2cm幅、にんじんは千切りにし、茹でて冷ましておく。
- ② えのきたけは長さ半分に切り、よくほぐしてからしょうゆとみりん大さじ1ずつをかけて炒り煮し、煮汁ごと冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
①②ときざみのり半量を加えてドレッシングで和えて、お皿に盛り付けたら、残りのきざみのりを上からかける。

ほうれん草ののり和えは、芝山の子ども達から絶大な人気を誇る、給食レシピなんだ。学校でも「作り方を教えて！」と、子ども達からもよく声をかけられるよ。

材料はとてもシンプルだけど、きのこが苦手な子、野菜が苦手な子でも、おかわりしてくれる人気献立なので、ぜひご家庭でも作ってみてね。



学校給食のおすすめレシピ

スタミナ納豆

【小学生4人分】

ひきわり納豆	40g
鶏むねひき肉	30g
長ねぎ	みじん切りで少々
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
三温糖	小さじ1/2
にんにく(おろし)	少々
しょうが(おろし)	少々
一味唐辛子	少々
ごま油	炒め用
ほうれんそう	60g
オクラ	35g
にんじん	いろいろで
しょうゆ	小さじ1弱
かつおぶし	少々
白いりごま	適量



★給食でもリクエストにあがる子どもたちに人気の和え物です。ネバネバの納豆とオクラに鶏そぼろも入った、スタミナ満点の和え物です。



＜作り方＞

- ① 鶏ひき肉は、カッコ内の調味料でそぼろを作る。
- ② ほうれん草はゆでて2cm幅、オクラはゆでて小口切り、にんじんは千切りにする。
- ③ ①と②と、ひきわり納豆を混ぜて、しょうゆで味付け。鰹節とごまを混ぜます。

学校給食のおすすめレシピ

芝山名物 にんじんケーキ

献立の組み合わせく例>

- ・タコライス
ごはん
タコミート
ゆで野菜
- ・千葉の恵み豚汁
- ・芝山にんじんケーキ
- ・牛乳



【材料】 ※マドレーヌカップ 4個分

にんじん	1本(約150g)
グラニュー糖	小さじ2
ホットケーキミックス	80g
牛乳	40cc
マドレーヌカップ	4枚
粉砂糖	お好みで

【作り方】

- ① 人参は皮を剥いて、半量はゆでてミキサーにかける。(にんじんピューレを作る)
残り半量は、千切りにして鍋に入れ、グラニュー糖を振りかけ、焦げないように煮詰めてグラッセを作る。いずれも粗熱をとっておく。
- ② ホットケーキミックスを牛乳で溶いて、ケーキだねを作る。①のにんじんピューレとグラッセを入れて、切るように混ぜ合わせる。
- ③ ②をマドレーヌカップに入れ、空気を抜いて、200℃のオーブンで15分程度焼く。
- ④ 焼けたら、お好みで粗熱をとった後粉砂糖をふりかける。

芝山町ではたくさんのにんじんが収穫されます。
にんじんの旬は春と冬の2回あるんだっコ♪
野菜が苦手な子も、パクパク食べられる魔法のケーキ
だっコ♡



芝山町学校給食 人気献立レシピ集



レストランで風和里風にアレンジして
提供している「学校給食の人気献立」
を給食オリジナルレシピでご家庭でも
作ってみませんか♪

芝山町の野菜を使って、ぜひ作ってみ
てください！

また、芝山町ホームページではたくさ
んの献立レシピを公開していますので
そちらもご覧ください。

ホームページ
はこちらから

