



食育だざいふ

太宰府市学校給食会

太宰府市学校栄養士会

令和4年7月発行 No.2



暑い日が続く毎日、大人は体力を奪われてしまいがちですが、学校では、子どもたちの元気な声が響いています。楽しい夏休みも目の前です。夏休みには、お家にいる時間も長くなります。子どもたちがお家のお手伝いや料理にチャレンジする機会になればと思います。

うちりょうり
お家でお料理

だざいふし
太宰府市のPRキャラクター



チャレンジクッキングだざいふ



だざいふしりょうりけんてい
～太宰府市料理検定～

太宰府市学校給食会では、今年度も子どもたちの調理力の向上や食に関する興味・関心を高めるために「チャレンジクッキングだざいふ」を実施します。



詳しくは、各小学校で配付する応募要項及び応募用紙をご覧ください。

ご家庭のご理解・ご協力をお願いいたします。

チャレンジクッキングだざいふのレシピ紹介

～こちらをヒントにぜひチャレンジしてみてください。～

9級 サラダ

<材料(1人分)>

レタスやキャベツなど 1～2枚
ミニトマトなど 2～3個
(好きな野菜でOK)

ドレッシング 適量

<食べ方のアレンジ>

市販のドレッシング
をかけるだけでもおいしく
できますが、ドレッシングを
手作りしてみるのもいいですね。
給食の手作りドレッシングの
作り方をお知らせします。



<作り方>

- ① 野菜を水でよく洗い、水気をきる。
- ② キャベツやレタスなどは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 器に盛り付け、ドレッシングなどで味付けをする。手作りの時は、下の調味料をよく混ぜ合わせる。



フレンチドレッシング

酢	おおさじ1
サラダ油	おおさじ1
しお塩	こさじ1
こしょう	しょうしょう少々
さとう砂糖	こさじ1

☆給食☆コールスローサラダ
アーモンドサラダなど



中華ドレッシング

酢	こさじ2
レモン汁	こさじ2
ごま油	こさじ1
しょうゆ	こさじ2
しお塩	しょうしょう少々
さとう砂糖	こさじ2

☆給食☆海藻サラダなど

☆初めてチャレンジする人は、必ず10級からスタートしてください。

たまごアレルギーの人は、じゃがいもやさつまいもをゆでてOK!

8級

ゆで卵



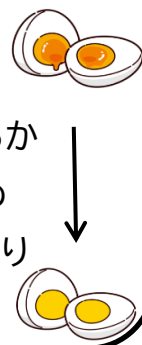
<作り方>

- ① 卵がかぶるくらいの水を入れて、強火にかける。
- ② ふっとうしたら、ふっとうが続くくらいに火を弱めてゆでる。
- ③ 好きな固さの目安時間ゆでたら、冷たい水で冷やして、殻をむく。



ゆで時間の目安

- | | |
|-----|------------|
| 3分 | 黄身がとろっ |
| 5分 | 黄身がやわらか |
| 10分 | 黄身がかため |
| 15分 | 黄身がしっかりかたい |



<食べ方のアレンジ>

殻をむいて、そのまま、塩をかけて食べてもおいしいですが、切ったり、つぶしたりして、9級のサラダにトッピングするとサラダがグレードアップして、ゆでたまごとサラダの両方おいしく食べられますよ!



3級 夏野菜の豚汁

<材料 4人分>

- | | |
|------|------|
| ぶたにく | 40g |
| トマト | 1個 |
| かぼちゃ | 200g |
| オクラ | 2本 |
| なす | 1本 |
| みそ | 大さじ2 |
| 水 | 2カップ |
| いりこ | 15g |

<だしのとり方>

- ① いりこの頭とはらわたを手で取り除く。
 - ② なべに分量の水を入れ、いりこをつけておく。
 - ③ ②の鍋を火にかけ(強火)、ふっとうしたら火を弱める。(弱火~中火)
 - ④ 香りがするまでしっかりとだしをとる。(5分くらい)
- ※だしをとった後のいりこは取り出す。

<作り方>

- ① トマト、かぼちゃは1.5cmくらいの角切り、オクラは2cm幅の輪切り、なすは1cm幅のいちよう切りにする。
- ② だしに、ぶたにく、なす、かぼちゃを入れて煮る。かぼちゃが柔らかくなってきたら、トマト、オクラを加えひと煮立ちさせる。
- ④ みそを入れたボールにだし汁を少しとり、みそをとく。鍋にといたみそを入れ、ふっとうしたら火を消す。

☆実は好きなものに変えて自分の好みにあった具だくさんの汁物を作りましょう。

☆味はみそを増やしたりへらしたりして調整してください。

☆かぼちゃは固いので、わたをとった後ラップをして電子レンジに1分くらいかけてから切ると切りやすいよ。

1級を目指して、がんばりましょう!!



※10級おにぎりのレシピは、太宰府東小学校のホームページにのせています!

今後は応募用紙や他の級のレシピも掲載していく予定です。

QRコードからも読み込めるよ!