



給食センターから こんにちは



令和8年6月
発行 栄養士会

給食人気レシピ ~夏が旬の食材~

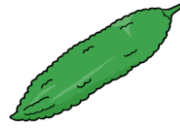
【夏編】



※材料は4人分

今年度は、「給食人気レシピ」を紹介しています。今月は夏が旬のレシピです。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。

◆ゴーヤのツナマヨあえ◆



ゴーヤ	40g (約 1/6 本)
食塩/砂糖(ゴーヤ苦みとり用)	ひとつまみずつ
たまねぎ(スライス)	80g (約 1/4 個)
ツナ	80g
マヨネーズ	20g
食塩	少々
こしょう	少々

◇作り方◇

- ①ゴーヤは、縦半分に切り、中の白いわたを取る。
ゴーヤは、薄くスライスして塩と砂糖でもんで出た汁を切る。
- ②湯で玉ねぎ、ゴーヤの順にゆでて、よく冷ます。
- ③冷ました野菜とツナ、Aの調味料を混ぜてできあがり。

【ポイント】ゴーヤを食塩と砂糖でよくもむことで苦みをやわらげることができます。

◆トマトと卵のスープ◆

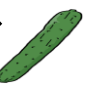


ベーコン(千切り)	4枚
たまねぎ(スライス)	1/3個
にんじん(いちょう切り)	約 1/5 本位
トマト(湯むき⇒角切り)	1個
レタス(ちぎる)	2~3枚
卵(溶く)	1個
A { コンソメ粉末	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/3
食塩	少々
こしょう	少々
片栗粉(水で溶く)	小さじ2と1/2
水	500ml

◇作り方◇

- ①鍋に湯を沸かし、ベーコン、にんじん、玉ねぎを入れてあくをとる。Aの調味料を入れる。
- ②水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③卵を流し入れてかき混ぜる。
- ④トマトを入れる。
- ⑤レタス、食塩、こしょうで味をととのえてできあがり。

◆きゅうりとわかめの酢の物◆



きゅうり	50g (約 1 本)
もやし(あらう)	80g (約 1/2 袋)
乾燥わかめ(水でもどす)	小さじ1
A { しょうゆ	小さじ1と1/3
酢	小さじ1
砂糖	大さじ1/2

◇作り方◇

- ①湯に、もやしを入れさっとゆでる。きゅうりは千切りにしておく。
- ②Aの調味料でドレッシングをつくる。
- ③水をきったわかめ、野菜とドレッシングをまぜてできあがり。

※暑い夏にはさっぱりとした味わいで食が進みます。

◆枝豆ごはん◆

米	2合
枝豆	40g(およそ40粒)
食塩(米と一緒に入れる)	小さじ1/2強
酒(米と一緒に入れる)	大さじ1/3

◇作り方◇

- ①お米を水でといて、30分浸水しておく
 - ②お米に食塩と酒を入れて水を2合の目盛りまで入れ炊く。
 - ③枝豆は食塩を入れた湯でゆでさやをむく。
 - ④炊き上がったごはんに枝豆をまぜてできあがり。
- ※いろいろがよいので、お弁当にもおすすめです。



◆かぼちゃチップス◆

かぼちゃ(皮つきのまま薄くスライス、種とわたはとる)	120g
片栗粉	少々
食塩	適量



◇作り方◇

- ①かぼちゃに薄く片栗粉をふり、油(約170℃位)で揚げる。
 - ②できあがりに食塩をふりかける。
- ※かぼちゃのほかにも色々な野菜でチップスができます。ぜひお試しください。