

そうせランチタイムス

令和3年1月号
匝瑳市学校給食センター



新しい年を迎えました。1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など1年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事がたくさん行われます。今年こそ新型コロナウイルスが収束し、平穏な年になってほしいものです。



かんしゃ 感謝して食べよう



～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚を取ったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

● お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて、朝、給食センターまで運んでくれます。

● 準備をする人

給食当番さん



● 給食をつくる人

献立を考える栄養士さんや、給食をつくる調理員さん。



ストック食材で

かんたん★ポリ袋調理レシピ

7日に緊急事態宣言が発令されました。外出自粛が求められていて、家での時間が増えることと思います。そこで、家にストックされている食材を使ってポリ袋調理にチャレンジしてみましょう！

ポリ袋を使った調理法はうまみを逃さず、いくつかの料理を1つの鍋で同時に作れる方法です。洗い物が少なく、鍋の水は何度も使えるので節水になり、停電や災害時に適しています。

【ごはん】

◎材料（1合分）

- 米（無洗米）…1合(150g)
- 水……………1カップ(200ml)

2品いっしょに作れる♪



◎作り方

- ①ポリ袋に米と水を入れて、空気を抜きながら、上の方で結ぶ。
- ②皿をしき、水を半分位入れた鍋に①を入れてふたをして火にかける。
- ③沸騰したら中火にして20分たったら火を止めて10分蒸らしてできあがり。

【麻婆豆腐】

◎材料（3人分）

- 高野豆腐（サイコロ）…約50g
- 水……………200ml
- レトルト麻婆豆腐の素 ……1袋(3人分用)



◎作り方

- ①ポリ袋に材料をすべて入れて、空気を抜きながら、上の方で結ぶ。
- ②皿をしき、水を半分位入れた鍋に①を入れてふたをして火にかける。
- ③沸騰したら中火にして15分加熱する。
*とろみ別添えタイプの物もすべて入れる。

【スパゲッティ】

◎材料（1人分）

- スパゲッティ…100g
（束にして50円玉位）
- 水……………200ml

キャベツやきのこも一緒に調理OK



◎作り方

- ①スパゲティを半分の長さにおろす。
 - ②ポリ袋にスパゲッティと水を入れて、空気を抜きながら、上の方で結ぶ。
 - ③皿をしき、水を半分位入れた鍋に①を入れてふたをして火にかける。
 - ④沸騰したら中火にして、通常のゆで時間の約2倍加熱する。（ゆでるソースと一緒に加熱する）
 - ⑤鍋から取り出しソースとあえる。
- *スパゲッティが袋の中でかたまりになりやすいため、袋の上からトングなどで時々ほぐす。

ココアや抹茶もおいしそう★



【蒸しケーキ】

◎材料（1袋分）

- ホットケーキミックス ……1袋(200g)
- 水または牛乳……………150ml
- お好みの具（ハム、チーズ）

◎作り方

- ①ポリ袋に材料をすべて入れてよく混ぜ、空気を抜きながら、上の方で結ぶ。
- ②皿をしき、水を半分位入れた鍋に①を入れてふたをして火にかける。（火が通りやすいように平たくして入れる）
- ③沸騰したら中火にして25分加熱する。
*途中で裏表を返す。

鍋から取り出す時は、菜箸やトングを使って（ヤケド注意）

ポリ袋調理の注意点

- ポリ袋は、熱で溶けてしまわないように、高密度ポリエチレン製で厚手（0.025mm以上）のものや、湯せん調理可能と明記されているものを使用しましょう。
- たくさん作る時は、1袋に量を入れず、袋の数を増やしましょう。