



令和7年9月1日
たじりエンゼル栄養士 能美

★レシピ紹介

今月は給食のレシピをご紹介します。どれも試食会に採用されたエンゼルの人気メニューです。試食会に参加されなかった方もぜひ、一緒に材料を買いにいたり、洗ったり、混ぜたり、お子さんが手伝えるところはお手伝いしてもらいながら作ってみてくださいね。

●豆乳マカロニスープ

豆乳を使った優しい味のスープで、子どもたちだけでなく先生にも人気のメニューです。牛乳アレルギーのお子さんでも飲むことができます。

材 料	分 量(2人前)	作 り 方
マカロニ	15g	① マカロニは湯でしておく。 ② ジャガイモは小さめの乱切り、しめじは食べやすい大きさに、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは角切りに切っておく。 ③ 鍋でベーコンを炒める。水(300ml)と②の具材を加え、火にかける。 ④ ③のジャガイモがやわらかくなったら豆乳、マカロニを加え、軽く火を入れたら塩こしょうで味をととのえる。
ジャガイモ	60g	
しめじ	20g	
にんじん	30g	
玉ねぎ	50g	
ベーコン	25g	
コンソメ	小さじ1	
豆乳	100ml	
塩	少々	
こしょう	少々	
粉末パセリ	少々	

仕上げにパセリ粉を振ると綺麗です。お好みの野菜で作ってみてくださいね。

●カミカミ佃煮

ごはんのにせて食べます。お酢が入っているのでさっぱりと食べることができます。栄養たっぷりです。しっかり噛む練習もできて、ごはんが進む献立です。電子レンジ加熱でもできるので、ぜひ作ってみてくださいね。

材 料	分 量(作りやすい分量)	作 り 方
かつお節	15g	① すべての材料をお鍋に入れる。 ② 水分が少し残るぐらいまで煮詰めてできあがり。
ちりめんじゃこ(小さいもの)	20g	
塩昆布	15g	
白ごま	10g	
酢	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1 1/2	
砂糖	大さじ3	



●中華風春雨サラダ

春雨や野菜の食感が楽しいサラダです。甘酸っぱく彩りも綺麗で子どもたちにも人気の副菜です。エンゼルではごま油以外の調味料を合わせてから一度煮立たせ、冷めてからごま油を加え、食材とあえています。

材 料	分 量(作りやすい分量)	作 り 方
春雨	20g	① にんじん、きゅうりは千切りに、ハムは1cm幅ぐらいに切る。 ② 春雨をお好みの固さに茹でる。 ③ にんじん、きゅうりの順にひとつの鍋で茹でる。火が通ったらザルにあげ、しっかり絞って水気を切る。 ④ ④の調味料を合わせて③とよく混ぜあわせ、最後にごま油を加える。
にんじん	50g	
きゅうり	60g	
ハム	30g	
④ 砂糖	16g	
④ 食酢	16g	
④ しょうゆ	7g	
④ 塩	少々	
ごま油	少々	

