

# 給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 平川育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場



## ピザトースト

夏休み明けの9月は体調を崩しやすい季節です。今回は、給食で子どもたちに人気だった「ピザトースト」をご紹介します。

一品でビタミンやたんぱく質が摂れるバランスの取れたメニューで、手軽に作れるため朝食にもぴったりです。また、高森東学園では地元で採れた新鮮なピーマンを使用しています。ぜひご家庭でも給食の味を楽しんでみてください。

### 材料（4人分）

|                |       |   |          |                    |
|----------------|-------|---|----------|--------------------|
| 食パン<br>(5枚切り等) | 4 枚   | ★ | ケチャップ    | 大さじ2と1/2<br>(45 g) |
| ベーコン<br>(3～4枚) | 70 g  |   | ウスターソース  | 小さじ1と1/2<br>(9 g)  |
| 玉ねぎ            | 100 g |   | コンソメ(顆粒) | 小さじ1/2 弱(1 g)      |
| ホールコーン缶        | 50 g  |   | おろしにんにく  | 小さじ1/5(1 g)        |
| ピーマン           | 30 g  |   | 砂糖       | ひとつまみ(0.6 g)       |
| ピザ用チーズ         | 30 g  |   | こしょう     | 少々(0.08 g)         |

### 作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎ・ピーマンは薄切りにします。コーンは水気を切っておきます。
- ② フライパンに少量の油(分量外)を熱し、ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・コーンをしんなりするまで軽く炒めます。または耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで約1分～1分30秒加熱します(※コーンは爆発を防ぐため加熱後に混ぜ合わせるのがおすすめです)。
- ③ ボウルに★ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、おろしにんにく、砂糖、こしょうを入れてよく混ぜ合わせます。
- ④ 食パンに③のソースを塗り、②の具材を全体にのせ、最後にピザ用チーズをかけます。(※ソースを少し残して、②の具材にサッと絡めてからパンにのせると、味がしっかり馴染みます。)
- ⑤ 200℃に温めたオーブン(またはオーブントースター)で、チーズにこんがり美味しそうな焼き色がつくまで(約4～6分)焼いたら完成です。

### 栄養価（1人当たり）

|           |          |             |         |
|-----------|----------|-------------|---------|
| エネルギー・・・・ | 428 kcal | ビタミンA・・・・   | 32 ugRE |
| たんぱく質・・・・ | 14.7 g   | （レチノール活性当量） |         |
| 脂質・・・・    | 12.5 g   | ビタミンB1・・・・  | 0.24 mg |
| カルシウム・・・・ | 113 mg   | ビタミンB2・・・・  | 0.16 mg |
| 食物繊維・・・・  | 2.8 g    | ビタミンC・・・・   | 8 mg    |
| 鉄・・・・     | 1.2 mg   | 塩分量・・・・     | 2.2 g   |

### ポイント

あらかじめサッと炒めておく（または電子レンジで加熱すること）で具材に火が通り、オーブンの焼き時間も短くなります。また、野菜も甘くなり美味しく仕上がります。

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪

### ★7月の学校給食を紹介します☆

#### ～高森中央小給食共同調理場～



7月13日

- ・麦ごはん・牛乳
- ・冬瓜のくずあん汁・レタス
- ・シイラのラヴィゴットソース



7月14日

- ・麦ごはん・牛乳
- ・夏の豚汁・ゴーヤチャンプルー
- ・モチクリームバニラ

#### ～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



7月7日

- ・豚高菜ごはん・牛乳
- ・セタそうめん汁
- ・とうもろこし・セタゼリー



7月13日

- ・なすとトマトのキーマカレー
- ・牛乳・ごまネーズ和え
- ・高田みかんゼリー