

学校給食レシピ集 13

平成28年 3月
丹波市教育委員会

※ここでの「1人分」は小学校3・4年生の給食1人分の量です。

1. コーン鮭ずし コーンと鮭の彩りがキレイなお寿司

材料（4人分）	
米	2合
ホールコーン	40g
鮭切り身（60g）	1切
〔酢〕	大さじ4
A さとう	大さじ1杯半
〔塩〕	小さじ1強

作り方

- ① 米は普通の水加減にし、コーンを加えて炊く。
- ② 鮭は、焼いて身をほぐす。
- ③ 鍋にAを加えて、合わせ酢を作る。
- ④ 炊き上がったごはんに、合わせ酢と鮭を入れて混ぜ合わせる。

2. 豚キムチごはん 子どもたちに人気のごはんがすすむ1品

材料（4人分）	
米	2合
豚もも肉（スライス）	160g
ごぼう	中1/3本
糸こんにゃく	100g
にんじん	中1/4本
白菜キムチ	80g
にら	30g
〔酒〕	大さじ1
A さとう	大さじ1
〔こいくちしょうゆ〕	大さじ1
白いりごま	大さじ1
ごま油	適量

作り方

- ① 米は普通の水加減で炊く。
- ② 豚肉は3cm幅に切る。
- ③ ごぼうはささがきにし、水につける。
- ④ 糸こんにゃくは下ゆでし、食べやすい長さに切る。
- ⑤ にんじんは細切り、にらは2cm長さに切る。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑦ ごぼう・こんにゃく・にんじんを入れてさらに炒め、Aを加える。
- ⑧ ⑦に白菜キムチとにらを入れて炒め、ごまを混ぜ合わせて火を止める。
- ⑨ 炊き上がったごはんを器に盛り、⑧をかけて仕上げる。

* ごはんと具を混ぜ合わせながら食べましょう。

3. あすか汁 具だくさんみそ汁に牛乳を加えて作る、奈良県の飛鳥地方の郷土料理

材料（4人分）	
豚もも肉（スライス）	40g
にんじん	中1/4本
玉ねぎ	中1/3個
大根	80g
じゃがいも	小1個
豆腐	80g
青ねぎ	30g
牛乳	1/2カップ
みそ	大さじ2杯半
だし汁（煮干し）	2カップ

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。
- ② にんじん・大根・じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ③ 豆腐はさいの目切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁を沸騰させたところに、豚肉をほぐしながら入れて、あくをとる。
- ⑤ にんじん・玉ねぎ・大根・じゃがいもの順に入れ、野菜がやわらかくなったら、豆腐を加える。
- ⑥ 牛乳で溶いたみそを入れ、青ねぎを加えて仕上げる。

4. クリームシチュー 手作りルウで作る、やさしい味のシチュー

材料（4人分）		
鶏もも肉	80g	
にんじん	中1/2本	
玉ねぎ	中1個	
じゃがいも	中2個	
ぶなしめじ	50g	
ホールコーン	40g	
ブロッコリー	50g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
粉チーズ	5g	
水	2カップ	
炒め油	適量	
ルウ	無塩バター	30g
	小麦粉	大さじ3杯半
	牛乳	1カップ

作り方

- ① 鶏肉とじゃがいもは一口大に切る。
- ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし型切りにする。
- ③ ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉・にんじん・玉ねぎを入れて炒め、塩・こしょうをする。
- ⑥ 水・じゃがいもを入れ、材料がやわらかくなったら、ぶなしめじ・ホールコーンを加える。
- ⑦ ルウ（*）と粉チーズを入れ、少し煮たてたところにブロッコリーを加えて仕上げる。

【* ルウの作り方】

- ① 鍋を弱火で熱し、バターを溶かす。
- ② 小麦粉をふるって入れ、粉臭さがなくなるように炒める。
- ③ 牛乳を少しずつ加えて、ルウをのばしていく。

5. さつまいものかきあげ

いろいろな季節の野菜を入れて作ってみよう！

材料（4人分）		
さつまいも	60g	
玉ねぎ	中1/4個	
にんじん	20g	
さやいんげん	20g	
焼ちくわ	小1本	
かえりちりめん	10g	
A	小麦粉	大さじ5
	片栗粉	大さじ2
	塩	少々
	水	適量
揚げ油	適量	

作り方

- ① さつまいも・にんじんは細切り、ちくわは輪切り、玉ねぎはうす切り、さやいんげんは2cm長さに切る。
- ② Aを合わせて、固めに衣を作る。
- ③ ②に①とかえりちりめんを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ スプーンを使って一口大にまとめて、油で揚げる。

6. チャプチェ

甘辛い味で、白ごはんによく合う韓国料理

材料（4人分）		
牛もも肉（スライス）	100g	
にんじん	中1/4本	
たけのこ水煮	40g	
干しいたけ	中2枚	
緑豆春雨	30g	
青ねぎ	30g	
A	さとう	大さじ1杯半
	こいくちしょうゆ	大さじ1杯半
	酒	大さじ1
白いりごま	小さじ2	
ごま油	適量	

作り方

- ① 牛肉は3cm幅に切る。
- ② にんじん・たけのこは細切りにする。
- ③ 干しいたけ・春雨はぬるま湯で戻し、しいたけはうす切りにする。
- ④ 青ねぎは小口切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。
- ⑥ にんじん・たけのこ・しいたけを入れてさらに炒め、Aを加える。
- ⑦ 春雨・青ねぎを入れ、全体に味がなじんだらごまを混ぜ合わせて仕上げる。

7. じゃこピーマン

ピーマンの苦手な子どもにも好評

材料（4人分）	
ピーマン	中2個
茎わかめ（乾燥）	2g
* 生茎わかめの場合は20g	
ちりめんじゃこ	25g
〔さとう	小さじ1/2
A みりん	小さじ1
〔こいくちしょうゆ	小さじ1
白いりごま	小さじ2
炒め油	適量

作り方

- ① ピーマンは細切りにする。
- ② 茎わかめはぬるま湯で戻す。
- ③ フライパンに油を熱し、ピーマンと茎わかめを炒める。
- ④ ちりめんじゃこを入れてさらに炒め、Aを加える。
- ⑤ ごまを混ぜ合せて仕上げる。

8. そくせき漬け

あっさり、おいしい、すぐできる料理

材料（4人分）	
キャベツ	中3枚
にんじん	20g
小松菜	1株
おろししょうが	少々
〔さとう	大さじ1
A うすくちしょうゆ	小さじ2
〔酢	小さじ2

作り方

- ① キャベツは色紙切り、にんじんはせん切り、小松菜は2cm長さに切り、ゆでて、冷ます。
- ② 水気を切った①とおろししょうがとAを和えて仕上げる。