

学校給食レシピ集 14

平成 29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. あざみ菜ごはん 青垣地域の特産品「あざみ菜漬け」を使った混ぜごはん

材料（4人分）		
米	2合	
あざみ菜漬け	60g	
ちりめんじゃこ	24g	
ごま油	少々	
A	酒	小さじ1杯半
	みりん	小さじ1
	こいくちしょうゆ	小さじ1/2
白いりごま	大さじ1	

作り方

- ① 米は普通の水加減で炊く。
- ② あざみ菜漬けはさっと水洗いしてからよくしぼり、1cm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを弱火で炒める。
- ④ あざみ菜漬けとAの調味料を加えていき、水分をとばす。ただし、あざみ菜漬けの食感が残す。
- ⑤ からいりしたごまをふり入れ、全体をひと混ぜしたら火を止める。
- ⑥ 炊き上がったごはん⑤を混ぜる。

2. 沢煮碗 寒い時に温まる汁物

材料（4人分）		
豚肉もも肉（スライス）	40g	
ごぼう	1/4本	
にんじん	中1/5本	
大根	60g	
とうふ	80g	
板こんにゃく	40g	
青ねぎ	1本	
A	塩	少々
	うすくちしょうゆ	小さじ2
だし汁	450cc	

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。
- ② ごぼうはささがき、にんじん・大根は5ミリ幅のいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ とうふはさいの目切り、板こんにゃくは一口大に切り、下ゆでする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて煮立たせ、豚肉を入れて、アクをとる。
- ⑤ ごぼう・にんじん・大根・こんにゃくを入れて煮、アクをとりのぞく。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら、豆腐・Aの調味料を入れ、青ねぎをちらす。

3. さばそぼろ

ごはんがかわりしたくなる一品

材料（4人分）		
さばの水煮（缶）	100g	
土しょうが	少々	
A	酒	小さじ1/2
	さとう	小さじ2弱
	こいくちしょうゆ	小さじ1杯半
青のり	適量	

作り方

- ① 土しょうがは、みじん切りにする。
- ② さばの水煮は、細かくほぐしておく。
- ③ 鍋に、さばとしょうがを入れて、からいりする。
- ④ ③にAの調味料を加えて全体を混ぜ、最後に青のりをふり入れる。

4. 高野豆腐のあんかけ

高野豆腐の新メニュー

材料（4人分）		
高野豆腐	20g	
	かたくり粉	適量
	揚げ油	適量
鶏ひき肉	60g	
炒め油	適量	
にんじん	中1/5本	
干しいたけ	2枚	
青ねぎ	1本	
A	さとう	大さじ1
	うすくちしょうゆ	小さじ2/3
	こいくちしょうゆ	小さじ1杯半
みりん	小さじ2/3	
	トウバンジャン	適量
水	100cc	

作り方

- ① 高野豆腐は水でもどし、よくしぼった後、一口大に切る。
高野豆腐にかたくり粉をつけ、油で揚げる。
- ② にんじんは細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ 干しいたけはぬるま湯でもどし、細切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、にんじん・干しいたけ・水の順に加える。
- ⑤ ④にAの調味料、青ねぎを入れ、味をととのえる。
- ⑥ ⑤に①を入れ、さっと混ぜて仕上げる。

5. 豚肉とゴーヤの炒め物

ゴーヤが苦手な子どもにも好評

材料（4人分）	
豚もも肉（スライス）	120g
炒め油	適量
ゴーヤ	60g
塩（塩もみ用）	少々
玉ねぎ	中 1/3 個
もやし	80g
塩	小さじ1
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ3
粉かつお	4g

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切り、玉ねぎは細切りにする。
- ② ゴーヤは種・わたをとり、うす切りにした後、塩もみし、さっと水でながす。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうする。
- ④ ゴーヤ・玉ねぎ・もやしを入れてさらに炒め、うすくちしょうゆ・粉かつおを入れて仕上げる。

6. ちくさあえ 千草和え

和え物にはめずらしい油揚げ入りの一品

材料（4人分）		
にんじん	中 1/6 本	
きゅうり	1/4 本	
キャベツ	中2枚	
もやし	60g	
油揚げ	1枚	
A	さとう	小さじ1
	うすくちしょうゆ	小さじ1杯半
	酢	小さじ1杯半
白いりごま	4g	

作り方

- ① きゅうりは板ずりし、せん切りにする。
- ② せん切りにしたにんじん・キャベツ、もやしはゆでてさます。
- ③ 油揚げは細切りにして油抜きをし、あら熱をとっておく。
- ④ ①②③の水気をしぼり、Aの調味料とからいりしたごまで和える。

7. きのかспаゲティ

きのかがたっぷり食べられる和風味のспаゲティ

材料（4人分）		
спаゲティ（乾燥）	140g	
塩（ゆで用）	適量	
ベーコン（スライス）	40g	
にんじん	中 1/5 本	
玉ねぎ	中 1個	
しめじ	60g	
エリンギ	60g	
マッシュルーム	40g	
ピーマン	中 1個	
白ワイン	小さじ 1	
A	うすくちしょうゆ	小さじ 1 杯半
	こいくちしょうゆ	小さじ 1 杯半
	塩	少々
	こしょう	少々

作り方

- ① ベーコンは色紙切り、にんじんは細切り、玉ねぎはうす切り、ピーマンは縦半分に切り、種を取って細切りにする。
- ② しめじは石づきをとり、ほぐす。エリンギは石づきを取り、縦 1/2 でうす切りにする。マッシュルームはうす切りにする。
- ③ спаゲティはゆで塩で硬めにゆでる。
- ④ フライパンでベーコンを炒め、にんじん・玉ねぎ・きのか類の順に炒めていく。
- ⑤ 白ワイン、Aの調味料で味をととのえた後、ピーマンを入れる。
- ⑥ ⑤に③を入れ、味をからませて仕上げる。

❁ 中学3年生の皆さんへ ❁

卒業まであとわずかとなりましたね。
 学校給食を思い出しながら、このレシピ集を
 参考に、家でも作ってみてください。
 「食べることは生きること」食生活を大切に！

