

学校給食レシピ集 11

平成26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. ^{ぎゅう}牛ピリごはん **野菜の食感がよく、甘辛い味付けで、ごはんが進む1品です。**

材料（4人分）	
米	2合
牛もも肉（スライス）	150g
ごぼう	1/2本
糸こんにゃく	100g
にんじん	1/4本
〔きゅうり〕	1本
〔塩〕	適量
白菜キムチ	60g
〔酒〕	小さじ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 牛肉は2cm幅に切る。ごぼうはささがきにし、水につけておく。糸こんにゃくはささとゆでて、食べやすい長さに切っておく。にんじんは細切りにする。
- ③ きゅうりは板ずりして、細切りにし、軽く塩でもんでおく。
- ④ 白菜キムチは食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。ごぼう・糸こんにゃく・にんじんを加えてさらに炒め、火が通ったら、Aの調味料を加える。
- ⑥ 白菜キムチと水気を切ったきゅうりを加えて炒め、白いりごまを混ぜ合わせて、火を止める。
- ⑦ 炊きあがったごはんを器に盛り、⑥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。

2. 揚げパン **給食の人気メニューといえば、これ！**

材料（4人分）	
コッペパン（1個約90g）	4個
揚げ油	適量
〔きなこ〕	20g
A さとう	大さじ2
〔塩〕	少々
〔ミルクココア〕	20g
B さとう	大さじ2
〔塩〕	少々

作り方

- ① Aをよく混ぜる。
- ② コッペパンを180℃で10秒揚げ、裏返して10秒揚げる。
- ③ 揚げたコッペパンにAをまぶす。

※ 食パンを使用する場合はカットしてから揚げて下さい。

※ AのかわりにBをまぶすとココアパンになります。

3. 豆腐の中華煮

豆腐をたっぷり使った、彩り鮮やかな煮物です。

材料（4人分）		
豚もも肉（スライス）	80g	
土しょうが	5g	
にんじん	1/4本	
玉ねぎ	中1/2個	
たけのこ水煮	40g	
干ししいたけ	中2枚	
豆腐	300g	
むきえび	80g	
ホールコーン水煮	60g	
青ねぎ	2本	
トウバンジャン	少々	
水	350cc	
A	さとう	小さじ2
	うすくちしょうゆ	大さじ1杯半
	塩	小さじ1/4
	みそ	小さじ2
かたくり粉	小さじ2	
炒め油	適量	

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。土しょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎ・たけのこは2cm角の色紙切り、青ねぎは1cm幅に切る。
- ② 干ししいたけはぬるま湯でもどし、薄く切る。
- ③ 豆腐は2cm角に切り、水を切っておく。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉・土しょうがを炒め、トウバンジャンを加える。にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干ししいたけも加え、さらに炒める。
- ⑤ 水を加えて煮立て、材料がやわらかくなったら、Aを加えて調味する。
- ⑥ 水切りした豆腐・むきえび・ホールコーンを加えて、さらに煮る。
- ⑦ 煮立ったところに、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、青ねぎを加えて仕上げる。

4. さばの竜田揚げ

ごはんがすすむ魚メニューです。

材料（4人分）		
生さば切り身50g	4切れ	
A	しょうが汁	少々
	こいくちしょうゆ	大さじ1/2
	酒	小さじ1
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	

作り方

- ① さばにAで下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をつけて、180℃の油で揚げる。

5. かぶのスープ

かぶの甘みが味わえる、おなかに優しいあったかスープです。

材料（4人分）	
ベーコン（スライス）	60g
かぶ	160g
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	100g
A	塩 小さじ1/2
	こしょう 少々
スープのもと	1.5～2g
水	500cc

作り方

- ① ベーコンは5ミリ幅に切る。
かぶとにんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 鍋に水とスープのもとを入れて火にかけ、ベーコン・にんじん・玉ねぎ・かぶ・キャベツの順に煮る。
- ③ 材料がやわらかくなったら、Aで味つけし、仕上げる。

スープのもとは、商品によって塩分量が異なるので、味を見ながら塩の量を加減してください。

6. 千切りイリチー

沖縄の郷土料理です。

材料（4人分）	
豚もも肉（スライス）	80g
切り干し大根	20g
昆布細切り（乾燥）	3g
こんにゃく	40g
かまぼこ	20g
土しょうが	少々
A	さとう 小さじ1
	みりん 小さじ1
	こいくちしょうゆ 小さじ1
	うすくちしょうゆ 小さじ1
炒め油	適量
水	150cc

作り方

- ① 切り干し大根と昆布を水で戻し、食べやすく切る。
- ② こんにゃくを短冊切りにして、ゆでておく。
- ③ 土しょうがをすりおろす。
- ④ 豚肉は、2cm幅、かまぼこは、縦1/2で5ミリ幅に切る。
- ⑤ 鍋に油を熱して、豚肉と③を入れて炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、水を入れ、切り干し大根・昆布・こんにゃく・かまぼこを加えて煮る。
- ⑦ Aを加えて、水分が少なくなるまで、煮る。

7. 鶏肉のレモンソースあえ

レモン果汁が入ってさっぱりとした揚げ物です。

材料（4人分）	
鶏もも肉（一口大）	200g
〔塩	少々
〕こしょう	少々
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
〔さとう	大さじ1
A 〕こいくちしょうゆ	小さじ2
	レモン果汁
〕水	大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は、塩・こしょうをし、かたくり粉をつけて揚げる。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、タレを作る。
- ③ ①に②をからめる。

8. キャベツとビーフンのサラダ

りんご酢が入ってさわやかなあえ物です。

材料（4人分）	
キャベツ	100g
〔きゅうり	1本
〕塩	適量
ビーフン	16g
〔さとう	大さじ1
〕りんご酢	大さじ1
A 塩	少々
〕こしょう	少々
〕油	小さじ1

作り方

- ① ビーフンは水で戻し、ゆでて水冷後ザルにあげる。
- ② キャベツは3ミリ幅のせん切りにし、ゆでて水冷後ザルにあげる。
きゅうりは板ずりし、薄い輪切りにして塩もみする。
- ③ ①と②の水分を切って、Aであえる。