

学校給食レシピ集 15

平成 30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. ^{しこくまい}紫黒米ごはん 紫黒米がフクフクした食感で、美味しいです

材料（4人分）	
米	2合
紫黒米	20g
塩	小さじ1/2

<作り方>

- ① 米を洗う。
- ② 紫黒米は軽く洗う。
- ③ ①②に塩を加え、通常の水で炊く。



2. とろろ汁 長いもと卵のふんわりとしたやさしい食感を楽しめる汁物です

材料（4人分）		
長いも	80g	
卵	2個	
かまぼこ	40g	
にんじん	中 1/6本	
玉ねぎ	中 1/2個	
青ねぎ	2本	
A	うすくちしょうゆ	小さじ2
	塩	少々
だし汁	480cc	

<作り方>

- ① かまぼこににんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 長いもはすりおろし、卵は割ってときほぐしておく。
- ③ だし汁にかまぼこ、にんじん、玉ねぎを入れ、柔らかくなったら調味料Aを加える。
- ④ 長いもと卵を混ぜ合わせ、③の中に流し入れる。
- ⑤ 卵に火が通り、ふんわりとしたら、青ねぎを入れて仕上げる。



3. ばち汁 兵庫の特産（揖保の糸）を使った汁物です

材料（4人分）		
そうめんばち	24g	
玉ねぎ	中1/2個	
にんじん	中1/6本	
大根	60g	
ちくわ	40g	
青ねぎ	1本	
A	塩	小さじ1/2
	うすくちしょうゆ	小さじ2
だし汁	480cc	

<作り方>

- ① 大根・にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、青ねぎは小口切り、ちくわは輪切りにする。
- ② だし汁に大根・にんじん・玉ねぎの順に入れて煮る。
- ③ ②が少し柔らかくなったら、ちくわ・調味料Aの順に入れてアクをとる。
- ④ ③にそうめんばち、青ねぎを入れて仕上げます。

そうめんばちとは・・・

そうめんの端の部分の部分を切り落としたもので、三味線のばちの形に似ていることからこの名前がついたと言われています。

4. 牛肉のしぐれ煮 ごはんがすすむ味付けです

材料（4人分）		
牛もも肉（スライス）	160g	
炒め油	適量	
玉ねぎ	中1/2個	
ごぼう	1/4本	
干し椎茸	1枚	
土しょうが	少々	
A	さとう	大さじ1
	こいくちしょうゆ	小さじ2杯半
赤ワイン	小さじ1	

<作り方>

- ① 牛肉は2～3cm幅に切る。
- ② 干し椎茸は水につけて戻し、スライスする。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、しょうがはみじん切り、ごぼうはささがきにして水につけておく。
- ④ 鍋に油をひき、しょうが・牛肉を炒め、赤ワインを入れる。
- ⑤ ④に玉ねぎ、水分をきったごぼう、干し椎茸を入れてさらに炒める。
- ⑥ 食材が柔らかくなったら調味料Aを加えて味付けする。



5. いわしのアングレース風

甘辛ソースが食欲をそそります

材料（4人分）	
いわし（開き）	4枚
片栗粉	適量
揚げ油	適量
A	さとう 大さじ1
	ウスターソース 大さじ2杯半
パン粉	30g

<作り方>

- ① いわしに片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ② 調味料Aを火にかけてさとうを溶かす。
- ③ パン粉は、薄い茶色になるまでからいりする。
- ④ 揚げたいわしに②をからめ、最後に③を全体にまぶす。

アングレースとは・・・

イギリス風の料理のことで、主にパン粉をつけて、油で焼く又は揚げた料理のことをいいます。

6. 鶏肉のスタミナ焼き

給食で人気のメニューです

材料（4人分）	
鶏もも肉	240g
土しょうが	少々
にんにく	少々
白ねぎ	1/2本
A	こいくちしょうゆ 大さじ1
	さとう 大さじ1と1/3
	ごま油 適量

<作り方>

- ① 鶏肉は一口サイズにカットする。
- ② 土しょうが・にんにく・白ねぎは、みじん切りにする。
- ③ ②と調味料Aで鶏肉に下味をつける。
- ④ 250℃に温めたオーブンで約15分焼く。
(オーブンのかわりに、フライパンで焼いてもOK)

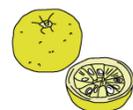
7. 鯖の柚子風味焼き

柚子のよい香りがする一品です

材料（4人分）	
さわら切り身 50g	4切
塩	少々
A	みりん 小さじ2
	酒 小さじ1
	うすくちしょうゆ 小さじ1杯半
	柚子果汁 小さじ1

<作り方>

- ① さわらに塩をふり、焼く。
- ② 調味料Aを鍋でひと煮立ちさせ、タレとする。
- ③ 焼いたさわらに②をかける。



8. 海藻サラダ さっぱりした味付けです

材料（4人分）		
海藻ミックス（乾燥）	2g	
まぐろ油漬け	32g	
きゅうり	1/4本	
大根	80g	
A	うすくちしょうゆ	小さじ1
	塩	適量
	酢	小さじ2
	さとう	小さじ1

<作り方>

- ① 海藻ミックスは水でもどし、さっと湯に通し、水をかける。
- ② まぐろ油漬けは油をきり、ほぐしておく。
- ③ きゅうりは薄切り、大根は千切りにし、ゆがいて冷ます。
- ④ ①②③を調味料Aで和える。



9. スパゲティサラダ パンにもはさめるサラダです

材料（4人分）		
スパゲティ（カット）	24g	
塩	少々	
オリーブ油	適量	
まぐろ油漬け	28g	
きゅうり	1/4本	
キャベツ	1枚半	
A	マヨネーズ	32g
	こしょう	適量

<作り方>

- ① スパゲティは塩を加えたお湯で柔らかくゆで、水をきり、オリーブ油をからめておく。
- ② まぐろ油漬けは油を切り、ほぐしておく。
- ③ きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにし、それぞれゆでて水でさまし、水分をきっておく。
- ④ ①②③をまぜて調味料Aで和える。

✿ 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！

