

学校給食レシピ集

令和4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. ガーリックライス

| 材料(4人分) | | |
|------------|----------|------|
| 米 | 2合 | |
| A | 塩 | 少々 |
| | 顆粒コンソメ | 小さじ1 |
| にんにく | 1片 | |
| ベーコン(スライス) | 40g | |
| ホールコーン水煮 | 40g | |
| 玉ねぎ | 中1/4個 | |
| | うすくちしょうゆ | 小さじ1 |
| B | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| | 炒め油 | 適量 |

★ にんにくの風味が食欲をそそります。

作り方

- ① 洗った米に調味料Aを加えて、普通の水加減で炊く。
- ② にんにく、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく・ベーコン・玉ねぎを炒める。
- ④ コーンを加えてさらに炒め、調味料Bで味付ける。
- ⑤ 炊きあがったごはん④を混ぜて仕上げる。



2. ポークビーンズ

| 材料(4人分) | | |
|------------|----------|------|
| 豚もも肉(スライス) | 100g | |
| 玉ねぎ | 中1個 | |
| じゃがいも | 中2個 | |
| にんじん | 中1/2本 | |
| 大豆(乾燥) | 40g | |
| さやいんげん | 4本 | |
| | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| A | トマトケチャップ | 大さじ3 |
| | ウスターソース | 大さじ1 |
| | さとう | 小さじ1 |
| | うすくちしょうゆ | 小さじ1 |
| 水 | 2カップ | |
| | 炒め油 | 適量 |

★ 大豆がたっぷり食べられるボリュームある一品です！

作り方

- ① 大豆は洗って水(分量外)に浸け、冷蔵庫で一晩おく。
- ② 大豆を水(分量外)から、柔らかくなるまでゆでる。
- ③ 豚肉は3cm幅に切る。じゃがいもは2cm角に切り、水に浸けておく。
- ④ 玉ねぎは縦半分の薄切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは、2cm長さに切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、塩こしょうをする。
- ⑥ 玉ねぎ・にんじんを入れて炒め、水を加えて煮る。
- ⑦ じゃがいも・大豆を加えて、さらに煮込む。
- ⑧ じゃがいもが柔らかくなったら、調味料Aを加える。
- ⑨ さやいんげんを加え、少し煮て仕上げる。



蒸し大豆や水煮大豆を使用される場合は、100gほど用意してください



3. ホイコーロー

★ みその味付けでごはんがすすみます。

作り方

- ① 豚肉は3cm幅、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉・にんにく・しょうがを炒める。
- ④ にんじん・キャベツを加えてさらに炒める。
- ⑤ 調味料Aを加え、炒めて水分をとばし仕上げる。

| 材料(4人分) | |
|------------|--------|
| 豚もも肉(スライス) | 120g |
| キャベツ | 中2枚 |
| にんじん | 中1/5本 |
| にんにく | 少々 |
| 土しょうが | 少々 |
| 炒め油 | 適量 |
| みそ | 小さじ1杯半 |
| A テンメンジャン | 小さじ1杯半 |
| こいくちしょうゆ | 小さじ1杯半 |



ホイコーローは漢字で「回鍋肉」と書きます。「回鍋」とは、一度調理した食材を鍋に戻すという意味です。本来の回鍋肉は、一度ゆでた豚肉を鍋に戻して調理します。



4. 臭汁

★ 体をつくるたんぱく質が豊富な大豆を食べましょう。

作り方

- ① 油揚げは短冊に切り、油抜きをする。
- ② 大根・にんじんは、いちょう切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ ごぼうはささがきにして、水に浸けてアク抜きをする。
えのきたけは、石づきを取り半分に切る。
- ④ 水煮大豆は、少量のだし汁と一緒ミキサーにかけ、細かく砕いておく。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて沸騰したら、大根・にんじん・ごぼうの順に入れ、柔らかくなってきたら、水煮大豆・油揚げ・えのきたけを加える。
- ⑥ 全体に火が通れば、みそ、豆乳、青ねぎを加えて仕上げる。

| 材料(4人分) | |
|---------|--------|
| 油揚げ | 20g |
| 豆乳 | 1/2カップ |
| 水煮大豆 | 40g |
| 大根 | 80g |
| にんじん | 中1/5本 |
| ごぼう | 中1/2本 |
| えのきたけ | 30g |
| 青ねぎ | 20g |
| みそ | 大さじ2 |
| だし汁 | 2カップ |



大豆を細かくすりつぶしたものを「臭」といい、臭をみそ汁に入れたものを「臭汁」といいます。



5. 豆腐の中華煮

| 材料(4人分) | |
|------------|-------|
| 豚もも肉(スライス) | 100g |
| 土しょうが | 1片 |
| にんじん | 中1/4本 |
| 玉ねぎ | 中1/2個 |
| たけのこ水煮 | 40g |
| 干しいたけ | 中2枚 |
| 豆腐 | 300g |
| ホールコーン水煮 | 60g |
| 青ねぎ | 2本 |
| トウバンジャン | 少々 |
| 水 | 2カップ |
| さとう | 小さじ2 |
| A うすくちしょうゆ | 大さじ1 |
| みそ | 大さじ1 |
| かたくり粉 | 小さじ2 |
| 炒め油 | 適量 |

★ 豆腐をたっぷり使った、彩り鮮やかな煮物です。

作り方

- ① 豚肉は3cm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、水をきっておく。
- 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・干しいたけも加え、さらに炒める。
- ⑤ 水を入れて煮立て、材料が柔らかくなったら調味料Aを加えて味付ける。
- ⑥ 水切りした豆腐・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。



6. コーン鮭ずし

| 材料(4人分) | |
|-----------|--------|
| 米 | 2合 |
| 鮭切り身(60g) | 1切 |
| ホールコーン水煮 | 40g |
| 酢 | 大さじ3 |
| A さとう | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1杯弱 |

★ コーンと鮭の彩りがきれいなお寿司です。

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、焼いて身をほぐしておく。
- ③ 鍋に調味料Aを加えて、合わせ酢を作る。
- ④ 炊き上がったごはん、合わせ酢と鮭を入れて混ぜ合わせて仕上げる。



