

学校給食レシピ集 9

平成24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。ご家庭では1.5倍程度にされてもよいでしょう。

1. まいたけご飯 簡単にできるおいしい混ぜごはんです。

材料（4人分）	
米	2合
A	うすくちしょうゆ 大さじ半分
	酒 小さじ1
とりもも肉（こま切れ）	40g
ごぼう	8cm
にんじん	1/5本
油揚げ	1/3枚
まいたけ	60g
炒め油	適量
B	うすくちしょうゆ 大さじ半分
	さとう・酒・みりん 各小さじ1
塩	小さじ1/5

作り方

- ① 米は普通の水加減にして、調味料 A を入れて炊く。
- ② ごぼうはささがき、にんじんは細切り、まいたけは小房に分ける。
- ③ 油揚げは、1 cm幅の短冊切りにして、油ぬぎをしておく。
- ④ 油を熱し、とり肉を炒める。
- ⑤ ごぼう・にんじん・油揚げを入れてさらに炒める。にんじんがやわらかくなったらまいたけを加える。
- ⑥ 調味料 B を入れて、汁気をとばす。
- ⑦ 炊き上がったご飯に⑥の具を混ぜる。

2. 石狩汁 鮭が入ったみそ味の、冬にぴったりの汁物です。

材料（4人分）	
鮭	60g
油揚げ	1/3枚
こんにゃく	30g
大根	120g
にんじん	1/3本
ごぼう	10cm
青ねぎ	1本
みそ	大さじ2
酒かす	8g
豆乳	大さじ2
だし汁	500cc

作り方

- ① 鮭は2 cm角に切り、油揚げは1 cm幅の短冊切りにして油抜きをしておく。こんにゃくは短冊切り、大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、青ねぎは小口切りにする。
- ② にんじん・ごぼう・こんにゃくをだし汁で煮る。
- ③ にんじんがやわらかくなったら、油揚げ・大根・鮭を加える。④ だし汁で溶いたみそ・酒かすと豆乳で味付けをする。
- ⑤ 青ねぎを加える。

3. 白菜と大根のサラダ マヨネーズが入り、まろやかな味に仕上がります。

材料（4人分）	
白菜	120g
大根	60g
塩	適量
かに風味かまぼこ	40g
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① 白菜は5ミリ幅の細切り、大根はせん切りにする。それぞれ塩もみをして、水気をしぼっておく。
- ② かに風味かまぼこは、ほぐす。
- ③ ①と②を混ぜて、マヨネーズで和える。

4. さばのしょうが焼き たっぷりの土しょうがが魚のくさみを取り、食欲をそそります。

材料（4人分）		
さばの切り身 50g	4切れ	
土しょうが	1かけ	
A	こいくちしょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	水	小さじ1

作り方

- ① さばの切り身は、こんがり焼く。
- ② 土しょうがはすりおろす。
- ③ ②とAを混ぜ合わせて弱火にかける。
- ④ 焼きあがったさばに③のたれをかける。

5. とりのチリソース とり肉の代わりにえびやいかを使っても、おいしく作れます。

材料（4人分）		
とりもも肉	200g	
土しょうが	1かけ	
酒	小さじ1	
かたくり粉	適量	
揚げ油	適量	
白ねぎ	1/2本	
ケチャップ	大さじ1と1/3	
	酒	小さじ2
酢	小さじ1杯半	
さとう	大さじ1	
A	オイスターソース	小さじ1杯半
トウバンジャン	少々	
スープのもと	少々	
水	大さじ1と1/3	

作り方

- ① とりもも肉は、ひと口大にそぎ切りし、すりおろした土しょうが・酒に10～15分つけ込んでおく。
- ② ①にかたくり粉を付けて揚げる。
- ③ 白ねぎは、みじん切りにする。
- ④ Aを煮たて、③を入れる。
- ⑤ ④に②を入れてからめる。

6. ^{くき} 茎わかめのサラダ コリコリした茎わかめの食感を楽しみましょう。

材料（4人分）	
茎わかめ（乾燥）	28g
キャベツ	100g
きゅうり	2/3本
ホールコーン水煮	20g
酢・うすくちしょうゆ	各 小さじ2
A さとう	小さじ1強
油	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① 茎わかめは、洗って水につけてもどした後、ゆでてさます。
- ② キャベツはせん切りにし、さっとゆでて冷ます。きゅうりは板ずりし、薄い小口切りにする。
- ③ Aの調味料でドレッシングを作り、水気を切った①と②を混ぜて和える。

7. ふわふわスープ 卵にパン粉を混ぜることで、スープに浮かぶふわふわ卵に仕上がります。

材料（4人分）	
ベーコン（スライス）	20g
にんじん	1/5本
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	中1/3個
卵	M1個
パン粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ1杯半
パセリ	少々
スープのもと	2～3g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1
水	600cc

作り方

- ① ベーコンは5ミリ幅に切る。にんじんとじゃがいもはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。卵は割って溶きほぐし、パセリはみじん切りにする。
 - 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・じゃがいも・玉ねぎの順に加えて煮る。
 - ③ 材料がやわらかくなったら、塩・こしょう・うすくちしょうゆで味をととのえる。
 - ④ 卵にパン粉と粉チーズを加えて混ぜ、汁の中に流し入れる。
 - ⑤ 最後にパセリを入れて仕上げる。
- ※「スープのもと」は商品によって塩分量が異なるので、味を見ながら塩やしょうゆの量を加減してください。

8. フェジョアーダ 豆を使ったブラジルの家庭料理を、給食風にアレンジしました。

材料（4人分）	
牛もも肉（スライス）	120g
金時豆（蒸した物）	120g
玉ねぎ	大1個
じゃがいも	小2個
にんじん	1/3本
にんにく	1片
デミグラスソース	40g
ケチャップ	大さじ2
赤ワイン	大さじ1
さとう	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
炒め油	適量
スープのもと	少々
水	1.5カップ

作り方

- ① 牛もも肉は2cm幅に切る。
にんにくはみじん切り、玉ねぎとじゃがいもは2cm角のさいの目切り、にんじんは1.5cm角のさいの目切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、牛もも肉とにんにくを炒め、塩・こしょうをする。
- ③ にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加え、炒める。
- ④ 水とスープのもとを加えて煮る。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら金時豆を加え、調味料を加えて味をととのえる。

※ 給食では金時豆を使用しましたが、ブラジルのフェジョアーダは、日本のあずきに似た豆（いんげん豆の一種）を使うそうです。
ご家庭では、市販のミックスビーンズや大豆水煮などでアレンジしてください。