

学校給食レシピ集 10

平成25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. とぶめし 丹波地区(篠山市大山地区)の郷土料理です。

材料(4人分)	
米	2合
とうふ	150g
にんじん	20g
油揚げ	1枚
ごぼう	1/3本
さば缶詰(水煮または油漬)	60g
油	適量
うすくちしょうゆ	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1

作り方

- ① 米は普通の水加減にして炊く。
- ② にんじんは細切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ③ とうふはさっとゆでる。油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ④ 鍋に油を流して、ごぼう・にんじんを炒める。
- ⑤ やわらかくなったら、③とさば缶詰を汁ごと加え、調味料で味つけし、汁気をとばす。(とうふは崩してよい)
- ⑥ 炊き上がったご飯に⑤の具を混ぜる。

2. ゆで干しご飯 切干し大根でも代用出来ます。あたたかでなつかしい味です。

材料(4人分)	
米	2合
ゆで干し大根(乾燥)	12g
油揚げ	1枚
ちりめんじゃこ	12g
にんじん	20g
細切昆布(乾燥)	4g
だし汁	360cc
酒	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
青のり	少々

作り方

- ① 米を洗っておく。
- ② ゆで干し大根は、水で戻して、軽くしぼり、2cmに切る。にんじんと油抜きした油揚げは細切りにする。細切昆布は2cmに切る。
- ③ ①に、②とちりめんじゃこ・調味料・だし汁を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったたら、混ぜ合わせて青のりをふる。

3. さばのみそ煮

さばとみそとの相性がピッタリ、ごはんがすすむおかずです。

材料（4人分）	
生さば切り身50g	4切れ
土しょうが	1/2片
さとう	大さじ2
みそ	大さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
水	200cc

作り方

- ① 土しょうがをすりおろす。
- ② ①と調味料・水を火にかけ、沸騰したところにさばを並べて入れる。
- ③ 落しふたをして、中火で煮込む。

※ 落しふたは、アルミホイルで代用できる。



4. 鶏肉のから揚げ

定番の鶏のから揚げ、不動の人気を保持しています。

材料（4人分）	
鶏もも肉（一口大）	200g
しょうが汁	少々
A こいくちしょうゆ	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
かたくり粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① 鶏肉をAに20分程度つけこむ。
- ② ①の水気を切り、かたくり粉をまぶして、170℃の油で揚げる。

5. 牛肉のごまみそあえ 牛肉といっしょに野菜をおいしく食べられるあえ物です。

材料（4人分）	
牛もも肉（スライス）	160g
もやし	80g
ピーマン	1個
にんじん	20g
白いりごま	小さじ2
さとう	小さじ2
みそ	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2

作り方

- ① 耐熱容器に調味料を入れて混ぜ合わせる。ラップをかけずに電子レンジで30秒ほど加熱した後、混ぜてなめらかにしておく。
- ② 牛肉はひと口大に切る。ピーマンはへたと種を除いて、細切りにする。にんじんは細切りにする。ごまはからいりする。
- ③ 牛肉・もやし・ピーマン・にんじんをそれぞれゆでて、冷ます。
- ④ ③を調味料とごまであえる。

6. 里芋煮

根菜たっぷりのほっこりした味です。

材料（4人分）	
里芋	200g
厚揚げ	120g
大根	120g
れんこん	100g
つきこんにゃく	80g
にんじん	1/3本
牛もも肉（スライス）	100g
油	適量
酒	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1杯半
みりん	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
だし汁	適量
青ねぎ	20g
土しょうが	少々

作り方

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切り、酢水でさっとゆでておく。
- ② 厚揚げは、油抜きし一口大に切る。大根・れんこん・にんじんは、皮をむき一口大に切る。つきこんにゃくは、ゆでて、3cm位に切る。青ねぎはななめ切り、土しょうがはすりおろす。
- ③ 油を熱し、3cm幅に切った牛肉に酒をふりかけて炒める。
- ④ 大根・れんこん・にんじん・里芋・こんにゃくを入れて炒める。
- ⑤ 厚揚げとひたひたのだし汁を加えて煮る。
- ⑥ 煮立ったら調味料を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦ 青ねぎと、土しょうがを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

7. ひじきサラダ チーズが良いアクセントになり、一度食べるとくせになる味です。

材料（4人分）	
芽ひじき（乾燥）	8g
A うすくちしょうゆ	少々
└ 水	30cc
にんじん	20g
キャベツ	2枚半
ハム（スライス）	3枚
スライスチーズ	20g
└ 油	小さじ1強
B うすくちしょうゆ	小さじ1
└ さとう	小さじ1弱
└ 塩	少々
└ こしょう	少々

作り方

- ① 芽ひじきは、洗ってから水でもどし、Aで煮て冷ます。にんじんとキャベツはせん切りにし、さっとゆでて冷まして軽くしぼる。
- ② ハムは5ミリ幅に切る。スライスチーズはあらみじんに切る。
- ③ Bの調味料でドレッシングを作り、①と②を混ぜて和える。



8. 吉野汁 かたくり粉でとろみがついているので、冷めにくく、体が温まる汁物です。

材料（4人分）	
鶏ささみ	60g
└ うすくちしょうゆ	小さじ半分
└ かたくり粉	適量
にんじん	1/5本
えのきたけ	30g
とうふ	160g
青ねぎ	1本
A うすくちしょうゆ	小さじ2
└ 塩	少々
だし汁	500cc

作り方

- ① ささみはそぎ切りにして、うすくちしょうゆで下味を付ける。
- ② にんじんはいちょう切りにする。えのきたけは石づきを除いて、半分の長さに切り、ほぐす。とうふはさいの目切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて煮立たせ、①のささみにかたくり粉をまぶして入れる。
- ④ にんじんを入れ火が通ったら、えのきたけ・とうふの順に加えて煮る。
- ⑤ Aで味をついたら、青ねぎを散らして仕上げる。

