

# 学校給食レシピ集

掲載日：2023/7/20

## ～ マーボーなす ～

### 【材料】 4人分

○豚ひき肉	60g
○おろししょうが	1.2g
○おろしにんにく	0.8g
○なす	80g
○長ねぎ	20g
○たけのこ（水煮）	40g
○にんじん	30g
○油	2g
【調味料】	
○水	200cc
○しょうゆ	小さじ1
○鶏がらスープの素	小さじ1
○みそ	小さじ1
○三温糖	小さじ1/2
○みりん	小さじ1/4
○豆板醤	0.2g～お好みで
○片栗粉	小さじ1

### 【作り方】

- ① 野菜を切る  
なす→半月切り（大きければちょう切り）  
長ねぎ→みじん切り  
たけのこ、にんじん→千切り
- ② 片栗粉以外の調味料を混ぜ合わせておく
- ③ フライパンに油をしき、おろししょうが、おろしにんにくをかるく炒める
- ④ 肉を加えて色が変わるまで炒める
- ⑤ 野菜をかるく炒め、水と②の調味料を加えて煮込む
- ⑥ 同量の水で溶いた水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける

※辛味を追加する場合は、⑤で煮込んだ時に豆板醤を追加してください。  
味が濃い場合は、ここでお水を追加してください。  
☆ナスの穫れる季節になりました。旬野菜をたくさん食べてください。

掲載日：2022/10/31

## ～磯マヨサラダ～

### 【材料】 4人分

○小松菜	60g
○もやし	140g
○にんじん	30g
○ツナ水煮	20g
○マヨネーズ	20g
○しょうゆ	小さじ1弱
○のり（乾）	お好みで

### 【作り方】

- ① 野菜を切る  
小松菜→1cmの長さ  
にんじん→千切り
- ② ①の野菜ともやしを茹で、冷ます
- ③ ツナの水気をきる
- ④ ②と③をマヨネーズ・しょうゆ・のりを加え和える

# 学校給食レシピ集

掲載日：2022/9/8

## ～ トマトスープ ～

### 【材料】 4人分

○ウインナー	60g
○玉ねぎ	120g
○にんじん	40g
○キャベツ	80g
○セロリー	16g
○シェルマカロニ	20g
○カットトマト水煮	50g
○コンソメ	4.8g
○白こしょう	0.12g (少々)

※給食ではコンソメの代わりにマギーブイヨンという商品を使用しています。  
※マカロニはお好みの形のものを使用してください。

### 【作り方】

- ① 食材を食べやすいサイズ切ります。  
ウインナーは1cm輪切り  
玉ねぎは縦に割って5mmのスライス  
にんじんは3mmちょう  
キャベツは5mm千切り  
セロリーは1mm小口
- ② 鍋にお湯を沸かし、コンソメを溶かします。  
※最初からコンソメで煮た方が味が入りやすいですが、濃いときに調整がしにくいので、慣れるまでは少な目にして最後に調整してください。
- ③ ②に野菜を入れ煮込みます。
- ④ 野菜がある程度柔らかくなったら、マカロニも加えます。
- ⑤ ウインナーとカットトマトを加え、一煮立ちさせたらこしょうで味をととのえて完成です。  
※ウインナーは、早く入れすぎると味が抜けてしまいます。  
※同じ塩分であれば、塩や醤油を足すよりもコンソメのみで調味した方がコクが出ます。若干の減塩にもなるかもしれません。  
☆保護者様よりレシピの問い合わせがあり、アップしました。ありがとうございました。

掲載日：2022/9/8

## ～ チャプチェ ～

### 【材料】 4人分

○緑豆春雨	12g
○国産乳牛もも	40g
○たまねぎ	50g
○にんじん	40g
○ピーマン	30g
○きくらげ(乾)	1g
○にんにく	少々
○ごま油	2g
○鶏ガラスープの素	小さじ1
○しょうゆ	小さじ1と1/2
○三温糖	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① きくらげをもどす。
- ② 春雨を茹でる。
- ③ 野菜をカットする。  
たまねぎ→薄くスライス  
にんじん→千切り  
ピーマン→5mmほどの細さにスライス  
にんにく→すりおろす
- ④ 乳牛を細切りに切る。
- ⑤ フライパンにごま油をしき、にんにくをかるく炒める(焦げに注意)
- ⑥ 乳牛→たまねぎ→にんじん→ピーマン→きくらげの順に炒める。
- ⑦ 野菜に火が通ったら春雨を加え炒める。
- ⑧ 調味料を加えて味をととのえる。

※初めから調味料を一緒にしておく、手早くできます。

乳牛の他にも豚肉でもおいしくできます。

# 学校給食レシピ集

掲載日：2022/7/5

## ～ 小松菜の甘酢昆布あえ ～

### 【材料】 4人分

○小松菜	80g
○もやし	100g
○にんじん	40g
○塩昆布	4g
○穀物酢	大さじ1/2
○三温糖	小さじ2/3
○かつお節	2g

### 【作り方】

- ① 小松菜は食べやすい長さ、にんじんは千切りにします。
- ② 野菜をゆでて水冷または冷ましたら、水分をしぼります。
- ③ ②に塩昆布、かつお節、調味料を加え、よく和えます。

掲載日：2022/6/23

## ～ 大豆とごぼうのかみかみ揚げ ～

### 【材料】 4人分

○大豆水煮	50g
○ごぼう	65g
○板こんにゃく	65g
○片栗粉	25g
○じゃがいも	85g
○揚げ油	20g

### 【和え調味料】

① 水	小さじ2杯強
② しょうゆ	小さじ2杯
③ 三温糖	小さじ1杯
④ みりん	小さじ2杯

### 【作り方】

- ① ごぼうを1cm輪切りにし、水にさらす
- ②こんにゃくを2cm角に切る
- ③じゃがいもを1.5cm角に切る
- ④ごぼう(水切り)、こんにゃく、大豆に片栗粉をまぶし揚げる
- ⑤じゃがいもを素揚げする
- ⑥和え調味料①～④をあわせ火にかけて沸騰させる
- ⑦揚げたごぼう、こんにゃく、大豆、じゃがいもを⑥にからめる

# 学校給食レシピ集

掲載日：2022/5/30

## ～ アスパラのソテー ～

### 【材料】 4人分

○アスパラガス	70g
○キャベツ	140g
○にんじん	30g
○ホールコーン缶	30g
○ベーコン	15g
○コンソメ	少々
○塩	少々
○こしょう	少々
○油	

### 【作り方】

- ① スパラガスを1cm幅に切り、サッと下ゆでする。
- ② キャベツは食べやすい大きさにカットする。
- ③ にんじんは短冊切りにする。
- ④ フライパンに油をしき、ベーコンを炒める。
- ⑤ ④ににんじん→キャベツ→アスパラガス→ホールコーンの順に炒めていく。
- ⑥ コンソメ、塩、こしょうで味を付ける。

※ アスパラガスは後で炒めるので茹ですぎに注意してください。

掲載日：2022/5/13

## ～ さばのごまだれかけ ～

### 【材料】 4人分

○さばの切り身	4切
○みそ	大さじ1
○しょうゆ	小さじ1
○砂糖	大さじ1
○酒	小さじ1
○みりん	小さじ1
○白いりごま	小さじ2
○おろし生姜	少々
○水	大さじ2
○水溶き片栗粉	少々

### 【作り方】

- ① さばをグリルで焼く。
- ② 調味料とごまをすべて合わせて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごまだれを作る。
- ③ 焼いたさばにかける。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ ミー豚(とん)みつケチャップあえ ～

### 【材料】 4人分

- 豚肉 120g 一口大の各切り
- れんこん 110g
- さつまいも 110g (むらさき芋)
- 大豆水煮 40g  
(乾燥大豆の場合20g前日から水に浸しておく。)
- たけのこ水煮 40g
- 人参 28g
- おおひらみそ 大さじ1/2杯
- 見附産ケチャップ 大さじ2杯
- 三温糖 小さじ1杯
- 酒 小さじ2杯
- 揚げ油
- 片栗粉

### 【作り方】

- ① 蓮根、むらさき芋は食べよい大きさに切り、素揚げにする。
- ② 豚肉はしょうが、酒、しお、こしょう少々で下味をつけて片栗粉をつけて油でから揚げにする。
- ③ 筍水煮、にんじんはいちょう切りにして茹でる。
- ④ みそ、ケチャップなどの調味料を煮立てて味を調える。
- ⑤ ④で③を煮絡める。その中へ①、②を絡める。

※ 見附産100%給食に実施した献立です。豚肉、筍水煮も見附産のものを使用しました。ケチャップも見附産トマトから、JA加工センターで作ってもらっています。ちょっと甘めのケチャップです。勝手に「みつケチャップ」と呼んでいます。

※ 今回はさつまいもよりも色の目立つ「むらさき芋」を使用しました。ポリフェノールがいっぱいです。

掲載日：－

## ～ 鮭の焼き漬け ～

### 【材料】 4人分

- 鮭切り身 4切れ (一塩して)
- しょうゆ 大さじ 1
- みりん 大さじ 1
- 酒 大さじ 1

### 【作り方】

- ① 鮭を焼く。
- ② たれを煮立てて、そこに焼いた鮭をいれて漬け込む。

※ 郷土料理です。昔から中越地区では、鮭を上手に丸ごと利用してきました。骨も尻尾も昆布巻きにしたりして、しっかりといただいてきました。この焼き漬け保存法のひとつです。塩鮭を焼き、みりん、酒、しょうゆでたれをつくり、甕に漬け込んで少しづつ、いただいたそうです。保存が目的ですのもっともっとしょっぱいものでした。現在の焼き漬けはそこまでしょっぱくせずに、アレンジしてあります。鮭の塩加減とたれの漬け込み具合でお好みにしてください。昔からの郷土食も伝えていきたいですね。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ 白菜ごまあえ ～

### 【材料】 4人分

○白菜	220g
○ほうれん草	80g
○あたりごま	大さじ1杯
○砂糖	大さじ1杯半
○しょうゆ	小さじ1/2杯
○ごま油	小さじ1/2杯

### 【作り方】

- ① 白菜は、食べよい大きさに切る。
- ② ①の白菜を茹でて、さましておく。
- ③ ほうれん草も茹でて、水にさらしてから食べよい大きさに切る。
- ④ あたりごまにしょうゆと砂糖、ごま油を加えて混ぜておく。
- ⑤ ④に②の白菜と③のほうれん草を加えて、良く混ぜる。

※ 簡単胡麻和えです。本来はごまをすり鉢でよくすって（よくあたって）作りたいものですが、残念ながらそんな大きなすり鉢はありません。そこで、業者より「あたりごま（ねりごま）」を購入して、胡麻和えをつくります。風味にかけることもあるので、香りの良いごま油を少量加えます。白菜は茹でると白菜の甘味もあっておいしいです。量がぐっと減りますのでご注意ください。

※ 10月から地元の白菜を入れていただいています。ビタミンCがたっぷりです。風邪の予防に日ごろから野菜をたっぷりとりましょう。茹でた野菜は甘くて優しい味わいですね。

掲載日：－

## ～ 大根のオイスターソース煮 ～

### 【材料】 4人分

○大根	200g
○人参	30g
○きくらげ	3g
○たけのこ水煮	30g
○玉ねぎ	50g
○板こんにゃく	80g
○豚肉もも小間	50g
○生揚げ	80g
○青梗菜	50g
○にんにく	少々
○しょうが	少々
○オイスターソース	大さじ1弱
○中華スープ	小さじ1弱
○しょうゆ	小さじ1/2杯
○しお・こしょう	
○ごま油・片栗粉	

### 【作り方】

- ① 大根は厚めのいちょう切りにして下茹でをしておく。
- ② 人参はいちょう切り。たけのこ水煮は薄切り、玉ねぎは薄いくし型に切っておく。
- ③ きくらげは戻して、食べよい大きさにきっておく。
- ④ 生揚げは角切りにして、湯通ししておく。
- ⑤ こんにゃくは短冊または角切りにして下茹でしておく。
- ⑥ 青梗菜はざくざく切りにしておく。（良く洗う。内側に土がつくことが多いので）
- ⑦ みじん切りのにんにく、しょうがと豚肉を炒める。
- ⑧ ⑦にスープをいれて、大根、人参を煮込む。
- ⑨ たまねぎ、たけのこ水煮、こんにゃくを加え、生揚げを加える。
- ⑩ ⑨が煮えたら、オイスターソース、しょうゆ、酒、しお、こしょうで味を調える。  
最後に青梗菜を加えてごま油で香りをつける。  
(寒いときには少量片栗粉を溶くと良い。)

※ 大根の中華風煮ものです。学校給食では食器の都合でお汁にしてしまいましたが、ご家庭ではお好みでどうぞ。豚肉をミートボールにかえたり、うずら卵を加えたりしてもおいしいです。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ たまごみそ ～

### 【材料】 4人分

- たまご 1こ 大きめ
- みそ 大さじ1杯弱
- 砂糖 小さじ1杯強
- 酒 大さじ1杯弱

### 【作り方】

- ①材料を煎りつける。

※ 昔からの家庭料理です。見附より新潟よりのかたによく作るとお聞きしています。量はお好みでどうぞ。ごはんのお供にいいですね。

掲載日：－

## ～ 秋びたし ～

### 【材料】 4人分

- 菊 40g (がくをとって。)
- もやし 100g
- ちくわ 1本か2本
- 舞茸 40g (1/2か1/3パック)
- 赤ピーマン 10g 少々
- しょうゆ 小さじ1杯

### 【作り方】

- ① 菊はがくをとって色よくゆでて(酢を加えて)、水にさらす。
- ② ちくわは半月切り、赤ピーマンは千切り、舞茸は食べよい大きさにそれぞれ切り、さっと茹でてさましておく。
- ③ もやしは茹でてさましておく。
- ④ 全部あわせて、しょうゆで調味する。

※ 食用菊は新潟県の名産でもあり、もっともって使いたいところですが多少苦味があります。子どもたちはその苦味が苦手です。食べる前から苦いから嫌・の声もあります。そこで給食では少量の菊を他の野菜やちくわの味とともに食べてもらっています。ちくわを笹かまぼこにしたりもします。赤ピーマンはもみじのイメージで加えています。きのこは舞茸が」茹でてもおいしいと思いますが、他のきのこ、しめじやエリンギなどでもいいですね。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ 中華あえ ～

### 【材料】 4人分

○緑豆春雨	10g
○きくらげ	4g
○人参	20g (2cmくらいかな?)
○小松菜	40g
○きゅうり	40g
○きゃべつ	100g
○たまご	1こ (小さめ)

### 調味料 (ドレッシング)

酢	小さじ1杯
醤油	小さじ1杯
しお	少々
こしょう	少々
ごま油	少々
油	小さじ1杯

### 【作り方】

- ① たまごを割りほぐして、薄焼きたまごをつくる。  
(酢をほんの少量いれると色がきれいです。)
- ② ①のたまごを短冊切りにする。
- ③ きくらげは戻しておく。
- ④ 戻したきくらげは食べよく切り、さっと茹でておく。
- ⑤ 小松菜は茹でて、水にさらして食べよい大きさに切る。
- ⑥ きゅうりは輪切り。きゃべつは食べやすい大きさに切る。人参は千切りにする。
- ⑦ 野菜をさっと茹でてさます。
- ⑧ ドレッシングを作っておく。
- ⑨ ②たまご、④きくらげ、⑤小松菜、⑦野菜を⑧のドレッシングで和える。

※ 彩りの良い中華和えです。きゅうりやきゃべつは給食では、茹でて使いますが、ご家庭ではお好みでどうぞ。また、乾物の量が少なめです。戻しすぎにご注意ください。

掲載日：－

## ～ ひじきあえ ～

### 【材料】 4人分

○ひじき	5g	もどす
○三温糖	小さじ1/2	
○しょうゆ	小さじ1	
○人参	3cmくらい	
○きゃべつ	170g	3～4枚
○ホールコーン缶	大さじ2～3杯	
○酢	大さじ1弱	
○しょうゆ	大さじ1弱	
○油	大さじ1/2杯	(好みの油で)
○三温糖	少々	

### 【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、しょうゆ、三温糖で下煮する。
- ② 人参は千切りにして茹でてさます。
- ③ きゃべつも好みの形にざくざくと切り、茹でてさます。
- ④ 酢、しょうゆ、油、こしょうを混ぜ合わせて、ドレッシングをつくる。
- ⑤ ①②③とコーンを和える。

※ ひじき入りのサラダです。もっとひじきを多く入れることもあります。今回のこの量はひかえめにしています。ひじきには食物せんいも多く、また、普段忘れがちな微量栄養素、無機質を多く含みます。煮物にすることが多いと思いますが、たまには野菜とあわせてサラダにしてみませんか？子どもたちも最初は不評でしたが、徐々によく食べてくれるようになりました。また、給食では生野菜をだしません。そこで、レタスをいれることがあまりありませんが、このサラダにはしゃきしゃきのレタスも合います。お試してください。(もっとひじきを増量しても大丈夫ですが、乾物は戻すと量が膨大になることがあります。お気をつけください。)

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ 丸じゃが揚げ煮 ～

### 【材料】 4人分

- じゃがいも 200～250g  
(ピンポン大くらいの極小サイズ)
- 揚げ油
- 玉ねぎ 小1こ くし型切り
- 豚肉 80～100g 一口大
- 人参 3cmくらい 短冊切り
- しょうが 1かけ 千切り
- 絹さやまたは鞘インゲン 少々  
(青味です)
- しょうゆ 大さじ1杯
- 三温糖 小さじ1杯
- 酒 大さじ1杯
- 七味 少々

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮を剥いてそのままじっくりと素揚げにする。(新じゃがは皮をよくこすれば、OKです。また、じゃが芋はピンポン大くらいの大きさを想定しています。大きいときは1/2か1/4にカットしてください。)
- ② 玉ねぎ、人参は少量の水を入れて煮る。柔らかくなったら、しょうゆ、三温糖、酒で調味する。
- ③ 絹さやまたは鞘インゲンは筋をとり、食べやすい大きさに切り、ゆでておく。
- ④ ①のじゃがいもを②に加えてさっと煮る。
- ⑤ 七味をお好みで加えて③の青味を加えて出来上がり。

※ 丸じゃがは新じゃがいものお料理です。畑に残されているくらいのピンポン大じゃがいもで作るお料理で、じゃが芋の皮を剥く必要はありません。給食なので人参や玉ねぎが入っていますが、お肉を炒め煮にして、味を濃い目に付けた中に揚げじゃが芋を入れて味を絡めて作ることもできます。みそ味でもおいしいです。

掲載日：－

## ～ ぶたにくのきんぴらまき ～

### 【材料】 4人分

- 豚肉ロース薄切り 4枚
- ごぼう 40g 千切り
- 人参 20g 千切り
- れんこん 50g 薄切り(幅を短めで)
- しお
- こしょう
- しょうゆ
- 三温糖
- カレー粉

### 【作り方】

- ① カレー味のきんぴらを作る。
- ② 豚肉にさっと塩、こしょうをふる。
- ③ ②の豚肉で①のきんぴらを巻く。端を小麦粉のりでくっつけておく。
- ④ ③を焼く。(オープンまたはフライパンで転がしながら)

※ 地場のれんこんを使ったメニューとして考えました。れんこんきんぴらは子どもたちの好きなメニューのひとつです。カレー味にして豚肉で巻いてみました。

かみかみしてほしいメニューです。

☆19年度学校給食調理コンクールに応募した献立です。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ トマトとたまごのスープ ～

### 【材料】 4人分

- トマト 中くらい1こ（完熟）
- たまご 1こ
- 玉ねぎ 小さめ1こ（薄切り）
- 人参 40g（いちょう切り）
- ベーコン 1枚（短冊ぎり）
- にら 少々（2, 3cmくらいに）
- コンソメ 2g
- しお 2g
- こしょう
- しょうゆ 小匙1弱
- でんぷん

### 【作り方】

- ① ベーコンは短冊切りにする。
- ② たまごは割りほぐす。
- ③ トマトは湯剥きして皮を剥き、角切りにする。
- ④ コンソメをいれて、①ベーコン、人参、玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④が煮えたらトマトを加え、調味をして②のたまごを加える。さいごににらをいれる。

※すぐできるスピード料理です。トマトの味でさっぱりとおいしい夏向きスープです。

トマトを入れる時間で味わいが異なるおもしろいスープです。じっくり煮込むもよし、さっと煮もよし。お好みでどうぞ。

※別バージョンで最後にレタスをいれてのしゃきしゃきスープもおいしいです。

掲載日：－

## ～ くじら汁 見附の夏のスタミナ食 ～

### 【材料】 4人分

- 塩くじら 40～60g（短冊ぎり）
- ゆうごう（夕顔） 100g
- なす 小さめ1こ
- 人参 30g
- 玉ねぎ 1/4こ
- じゃがいも 小さめ1こ
- かつおぶし（または煮干）
- みそ

### 【作り方】

- ① 塩くじらはさっと洗っておく。
- ② ゆうごうは皮をむき、種をとり、いちょう切りにする。（一口大のいちょう切り）
- ③ じゃがいも、人参はいちょう切り。なすは半月に切る。
- ④ だしをとっておく。
- ⑤ ④のだしに①の塩くじらを入れて煮る。
- ⑥ ⑤のだしで、それぞれの野菜を硬いものから煮ていく。
- ⑦ みそで調味する。塩くじらの塩味注意。

※ 見附の夏の味「くじら汁」です。夏のスタミナ食として昔から食べられています。「ゆうごう」と「なす」が欠かせません。どちらかというとなりより男性が好む郷土料理です。毎年7月に給食で実施をしています。19日は「食育」の日です。毎月19日には特に見附産の野菜をたくさん取り入れています。「くじら汁」は19日に見附産の「ゆうごう」を入れていただきます。小1年の教室で家庭での様子をお聞きしたところ、食べたことない児童が約半分でした。以前より食べることの少なくなっているお料理のひとつです。食文化のひとつとして伝えていきたいものです。

☆塩くじらから良いだしが出ます。また、塩くじらはくじらの皮と脂身なので脂が強くにおいにも癖があります。給食ではミンクくじらを使用しました。また、くじらの量は苦手な子

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ 切り昆布の煮物 ～

### 【材料】 4人分

- 切り昆布 10g
- 人参 2cmくらい（短冊切り）
- ごぼう 10cmくらい（斜め半月切り）
- さつま揚げ 2枚（薄切り）
- うち豆 5g
- 油揚げ 1/3枚（薄切り）
- しょうゆ 小さじ1杯強
- みりん 小さじ1杯
- 炒め油 少々
- さや隠元 少々（青みとして、ゆでて最後に加える。絹さやなどでも、良い。）

### 【作り方】

- ① 切り昆布は水で戻す。
- ② 食在を油で炒めて、少量の水を加えて少し煮る。調味する。最後に青みのさや隠元を加える。

掲載日：－

## ～ ふわふわたまごのスープ ～

### 【材料】 4人分

- 卵 2個
- パン粉 大さじ3杯
- 粉チーズ 大さじ1杯
- 人参 2cm分くらい  
（いちょう切り）
- 玉ねぎ 1/2こ（薄切り）
- じゃがいも 1こ  
（厚めいちょう切り）
- ベーコン 20g
- パセリ 少々
- コンソメなど、好みで
- しお
- こしょう
- 白ワイン 少々

### 【作り方】

- ① 卵にパン粉と粉チーズを加えてよく混ぜておく。
- ② コンソメなど、お好みのだしでベーコンとパセリ以外の野菜を煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなり、スープが良く煮えているところに、①の卵を流し込む。
- ④ パセリのみじん切りを加え、塩、こしょうで味を調える。

※ イタリア料理です。『ミルファンティ』と  
いいます。たまごがふわふわになります。粉チー  
ズが入りますので、塩の加えすぎにご注意くださ  
い。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ ウィンナーとチーズの春巻き ～

### 【材料】 4人分

- ウィンナー 4本
- チーズ (プロセスチーズ)
- パセリ 少々
- 春巻き皮 4枚
- 揚げ油

### 【作り方】

- ① チーズは細長く切る。(スティックチーズのフィルムをはがしたもので良い。)
- ② パセリはみじん切りにしておき、ウィンナーにまぶす。
- ③ 春巻きの皮に①のチーズと②のウィンナーを巻いて、油でからりと揚げる。

※ おつまみにもおいしいです。ウィンナーは、細長い形のほうがなじみます。チーズはとろけるものを使用すると油にとけ出して大変なことになります。また、青みには、アスパラやさやインゲンなどをいっしょに巻いてもきれいです。給食では、何もつけていませんが、お好みでケチャップなどつけてもいいですね。

掲載日：－

## ～ 高野豆腐たまごとじ ～

### 【材料】 4人分

- 高野豆腐 15～20g
- 玉ねぎ 120g  
(1/2こ～2/3こくらい)
- 人参 40～50g (5cmくらい)
- じゃがいも 小1こ
- しめじ 1/3パック
- とりもも肉 60g細かくして
- 絹さや 20g
- 鰹節 だし用。お好みで
- しょうゆ 大さじ1杯 強
- みりん 小さじ1杯
- 酒 小さじ1杯 強

### 【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻しておく。
- ② 高野豆腐は小さいものはそのまま、大きいときは小 さく一口大に切る。
- ③ 人参はいちょう切り、じゃがいもは、厚めのいちょう切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ④ 絹さやは最後に青みとしていれるので筋を取り、色よくゆでておく。
- ⑤ だしをとる。
- ⑥ ⑤のだしで、絹さや以外の野菜をそれぞれ加えていく。
- ⑦ 卵はといておく。
- ⑧ ⑥に鶏肉と②の高野豆腐を加えて、煮る。
- ⑨ 野菜と、鶏肉が煮えたら、調味をする。
- ⑩ 味が調ったら、煮立てたところに、⑦の卵をとく。
- ⑪ 青みの④を散らす。

※ 高野豆腐のたまごとじは、汁物です。かき玉汁に高野豆腐が入っているイメージになります。高野豆腐は、植物性のたんぱく質を多く含み、食物せんいも含んでいてもっと利用したい食品のひとつです。高野豆腐は煮物はあまり好まれません、お汁として好評です。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ れんこんのシャキシャキサラダ ～

### 【材料】 4人分

- れんこん 80g
- きゅうり 40g (1/3本)
- きゃべつ 50g
- ロースハム 30g (2枚)
- マヨネーズ 大さじ2杯
- しょうゆ、しお、こしょう

### 【作り方】

- ① れんこんは薄切りにして、酢水にさらして、さっとゆでる。水にさらしてから、水を切り、しょうゆを少々絡めておく。
- ② きゅうりは輪切り、きゃべつは千切り、ロースハムは短冊切りにしてそれぞれゆでます。
- ③ ①と②をマヨネーズで和える。  
しお、こしょう、しょうゆで味を調える。

※ 見附はおいしい「れんこん」が葛巻地区でとれます。学校給食にもたびたび登場します。きんぴらにしたり、サラダにしたりが多いです。1回で80kもつかうので、皮むきが大変です。

※ サラダは「シャキシャキ」がおいしいです。ゆですぎにご注意ください。

※ マヨネーズにあたりごまを加えてもおいしいです。

掲載日：－

## ～ お豆のサラダ ～

### 【材料】 4人分

- レッドキドニー（赤インゲン豆の水煮）  
25g
- 大豆水煮 25g
- ホールコーン缶 25g
- きゃべつ 80g
- きゅうり 1/3本
- ロースハム 2枚

- A: 酢 大さじ1/2杯  
オリーブオイル 大さじ1/3杯  
塩 小さじ1/3杯  
こしょう

### 【作り方】

- ① 大豆、キドニービーンズをざるにあけ、さっとゆでる。
- ② キャベツはせんぎり、きゅうりは輪切り、ロースハムは短冊切りにして、それぞれゆでて、ひやす。
- ③ ドレッシングをAの調味料で作り、①の豆をつけておく。
- ④ ③に②を混ぜる。

※ 学校給食では野菜を生で使っておりません。キャベツもきゅうりもゆでております。どうぞ、ご自身のやり方で作ってみてください。

※ 学校給食の基準の中で、豆を1日乾燥で6gとることになっています。水煮では、だいたい倍の量になります。このサラダで、やっと1日分が取れる計算です。

お豆には食物繊維を多く含んだり、いいところがいっぱいあります。ご家庭でももっともっと利用しましょう。

※ 今回は大豆とインゲン豆ですが、ひよこまめを入れることもあります。ドレッシングもカレー粉を加えることもあります。また、夏には豆とちょっと違いますが、枝豆の剥き実も加えます。

※ 最初のころはすごい残菜でしたが、今ではまあまあ食べてくれるようになりました。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ 鮭のカップ焼き ～

### 【材料】 4人分

- 鮭 切り身 50g 4切れ
- 玉ねぎ 40g
- しめじ 40g
- みそ 小さじ1/2杯
- マヨネーズ 大さじ2杯
- しお、こしょう、白ワインまたは、酒少々
- アルミカップ

### 【作り方】

- ① 鮭をカップに入る大きさに切る。
- ② 鮭に酒（または、白ワイン）を少々ふる。
- ③ 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分けておく。
- ④ マヨネーズとみそをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ カップに②の鮭をいれる。その上に③の玉ねぎとしめじをのせる。
- ⑥ ⑤に④のみそマヨネーズをかけて焼く。

※ こげることがあります。焦げても中の魚が焼けてないことがないように、アルミ箔を途中でかけたりして調節してください。

※ このほかに、キャベツや人参など、野菜を増やし、みそとバター味で、チャンチャン焼きができます。

掲載日：－

## ～ 中華サラダ ～

### 【材料】 4人分

- 緑豆はるさめ 12g
- にんじん 15g 3cmくらい
- きゅうり 40g 1/2本くらい
- きゃべつ 90g 1枚～2枚
- きくらげ 2.5g 戻す。
- たまご 1こ 薄焼き卵をつくる。
- 酢 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- しお
- こしょう

### 【作り方】

- ① 緑豆はるさめは熱湯で茹でる。長いときは食べやすい大きさに切る。
- ② 卵は薄焼き卵をつくり、短冊に切る。
- ③ きくらげは戻しておき、茹でる。食べやすい大きさに切る。
- ④ きゅうりは、輪切り。にんじん、キャベツは千切りにする。  
(給食ではこのあと、茹でます。)
- ⑤ ドレッシングをつくり、①②③④を和える。

※ 給食では生野菜は出していません。すべて、茹で野菜になりますが、ご家庭ではお好みでどうぞ。

※ きくらげの歯ごたえもおいしいですね。きくらげは「木耳」と書きます。英語でも「jew's ear」といいます。もちろん、中国語でも「木耳」です。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ いかの更紗揚げ ～

### 【材料】 4人分

- イカ切り身 40g 4枚
- しょうが 少々 すりおろして
- しょうゆ 大さじ1/2杯
- さとう 小さじ1杯弱
- 純カレー粉 小さじ1/2杯
- 片栗粉
- 揚げ油

### 【作り方】

- ① イカに下味をつける。
- ② 片栗粉をつけて、油でからりと揚げる。

※ イカは切り目いりの切り身を使用していますが、ご家庭ではお好みでどうぞ。給食でも、短冊切りになったイカを使用することもあります。カレーとしょうが、おしょうゆ味でおいしいです。更紗（さらさ）はインドネシアなどで作られている織物の名前です。カレー味をつけるときに更紗の文字がはいります。イカ以外でもおいしいです。切り身にかぶりついていたいただくのは子供たちにとって噛むことを促すひとつの方法です。おいしい噛み噛みメニューとして、実施しています。

掲載日：－

## ～ さつまいもカレーライス ～

### 【材料】 4人分

- さつまいも 150g 小1本
- 鶏肉むねこま 60g
- 玉ねぎ 220g 大きめ1こ
- ひよこまめ 40g (茹で)
- にんにく 少々
- しょうが 少々
- カレールー 90g お好みで
- 牛乳 80cc
- ソース 少々
- ケチャップ 少々
- グリーンピース 少々
- 炒めよう油 少々
- 麦ごはん

### 【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま一口だいに切る。
- ② いつもの、カレーをさつまいもにかえてつくる。

※ さつまいもいりのカレーです。お芋が甘いので、カレーは少し辛めにしました。(カレールーを複数合わせているるので、その割合を調整) 見附のほくほくおいしいさつまいもが入ったカレーは評判よかったです。

※ 食物せんいをとるためにも、豆をいれています。今回はひよこまめをいれました。別名くりまめというくらい、少し栗に似た味です。違和感なく食べられます。大豆の水煮を入れることもあります。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ なめたけあえ ～

### 【材料】 4人分

○きゃべつ 120g 3枚くらい  
○ほうれん草 40g 1/2把くらい  
○なめたけ瓶詰め 20g お好みで  
○しょうゆ 小さじ1/2 お好みで

### 【作り方】

- ① キャベツは短冊に切り、茹でて、さましておく。
- ② ほうれん草は茹でて、水にさらして、3cmくらいに切る。
- ③ ①②となめたけで和えて、しょうゆを加える。

※ 給食では、ほうれん草だけで・・・ということが少なく、野菜を混ぜることが多いのですが、ご家庭ではお好みでどうぞ。にんじんを入れることもあります。なめたけの瓶詰めの味により、おしょうゆの量を調節してください。

掲載日：－

## ～ いもに（山形庄内地方の郷土料理）～

### 【材料】 4人分

○里芋 170g 3こくらい  
○白菜 140g 2枚くらい  
○にんじん 40g 5cmくらい  
○長ねぎ 50g 20cmくらい  
○豚肉 60g  
○厚揚げ 120g 1/2枚くらい  
○こんにゃく 60g 1/3枚くらい  
○しいたけ 30g 3枚くらい  
○みそ 大さじ2杯  
○さとう 大さじ1杯弱  
○だし おこのみで  
○酒 大さじ1/2杯

### 【作り方】

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切り、下茹でする。
- ② にんじんは、いちょう切りにする。
- ③ 白菜も一口大に切る。
- ④ 長ねぎは斜め薄切り。
- ⑤ こんにゃくは手でちぎり、下茹でする。
- ⑥ 生揚げは一口大に切り、湯通しをしておく。
- ⑦ だしをとり、硬いものから煮る。味噌と砂糖、酒で調味する。

※ 山形県の秋の風物詩「芋煮会」を給食にとりいれています。山形市周辺では牛肉におしょうゆ味ですが、鶴岡市や酒田市などのある「庄内地方」では、豚肉、味噌味、生揚げ入り、甘め名味付け。と特徴があります。見附では牛肉はまだ使用しておりませんので、庄内地方の味を取り入れています。秋の小春日和に河原でみんなでおなべを囲むのも楽しそうですね。野菜や、味付け、切り方お好みでどうぞ。見附の里芋はねっとりとして、おいしいです。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ 揚げパン ～

### 【材料】 4人分

※ 昔なつかしい揚げパン

- コッペパン
- 揚げ油
- グラニュー糖

※ きなこ揚げパン

- コッペパン
- きなこ
- 砂糖
- しお ほんの少々
- 揚げ油

※ ココア揚げパン 子供たちに人気です。

- コッペパン
- 純ココアパウダー
- 砂糖

### 【作り方】

- ① ココアは、砂糖と一緒によく混ぜておく。きなこも砂糖、しおとよく混ぜておく。
- ② 油の温度は少し高めにして、コッペパンをからりと揚げる。浮いているのでひっくり返しながらか揚げるとよい。
- ③ 準備しておいた砂糖をパンが熱いうちに絡める。

※ コッペパンは砂糖や油の少なめなパンがよい。

また、硬めで、翌日のコッペパンのほうが、油を吸い過ぎなくてよい。

※ 学校給食では昔からの定番です。揚げたてのパンはとっても、おいしいです。しかし、見附学校給食センターでは、揚げ物機の形状があわないため、現在実施できません。味付けはこの他に、アーモンドパウダーを混ぜたり、シナモンを砂糖と混ぜたりもありますが、上記の3つが人気です。

掲載日：－

## ～ しょうゆフレンチ ～

### 【材料】 4人分

- ほうれん草 1把
- もやし 40g
- コースハム 40g
- しょうゆ 大匙1/2
- こしょう 少々

### 【作り方】

- ① ほうれん草は沸騰したお湯に塩を入れて、茹でて、水にさらす。
- ② もやしもお湯でゆでる。
- ③ ハムは短冊切りにする。
- ④ ①のほうれん草は3cmくらいに切り、しょうゆの半分を絡める。
- ⑤ ②と③、④をあえて、残りのしょうゆ、こしょうで調味する。

※ 学校給食センターでは生野菜をつけていません。また、ハムなどは茹でて、さまして使います。味は抜けますが、加熱して使っています。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ たくあん和え ～

### 【材料】 4人分

○たくあん漬け	25g
○きゅうり	1/2本
○きゃべつ	2～3枚
○しお	1g
○しょうゆ	小匙1杯弱
○白いりゴマ	小匙1/2杯

### 【作り方】

- ① たくあん漬けは、さっと洗い、千切りにする。
- ② きゅうりは輪切り。きゃべつは短冊切りにする。
- ③ 熱湯で、さっと茹でて、さます。
- ④ ①②③を混ぜて、調味し、ゴマを振る。

※ちょっと不思議な付け合せです。漬物でもおひたしでもありませんが、子供たちはサラダと言って食べてくれます。たくあん漬けの塩分により、調味料を加減してください。彩りににんじんを少々加えてもいいですね。学校給食では、生野菜を提供していません。きゅうりもきゃべつも生でいただける食品ですので、きゅうりを茹でることに抵抗があるかもしれませんね。もちろんご家庭では生でどうぞ。しかし、慣れるとさっと茹でた野菜は甘みがあっておいしいです。

掲載日：－

## ～ 大豆の磯煮 ～

### 【材料】 4人分

○大豆水煮	40g
○ごぼう	20g
○にんじん	20g
○こんにゃく	30g
○ひじき	10g
○さつまあげ	1枚
○さやいんげん	12g
○しょうゆ	大匙1杯
○三温糖	小匙1杯弱
○だし	
○みりん	小匙1杯
○油	少々 炒め用

### 【作り方】

- ① ひじきは洗って、水に戻しておく。
- ② さやいんげんは筋をとって、ゆでてさましておく。ななめ薄切りに切る。
- ③ こんにゃくは小さめさいの目切り。下茹でをしておく。
- ④ ごぼうは半月に切り、水にさらす。
- ⑤ にんじんはいちょう切り。さつま揚げは短冊切り。
- ⑥ にんじん、ごぼうを炒め、こんにゃく、さつまあげ、大豆、ひじきをいれて、だしを加えて煮る。
- ⑦ 調味料を加えて煮こむ。
- ⑧ 最後に②のさやいんげんを加える。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ ミネストローネ ～

### 【材料】 4人分

○ベーコン	12g
○にんにく	小さめ1かけ
○オリーブオイル	少々
○玉ねぎ	1/2こ
○にんじん	2cmくらい
○じゃがいも	1/2こ
○セロリ	少々
○キャベツ	120g
○スパゲティ	15g
○トマトピューレ	40g
○スープ（コンソメ）	480cc
○白ワイン	大匙1/2強
○塩、こしょう	
○しょうゆ	少々

### 【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、玉ねぎ薄切り、キャベツは色紙切り、セロリは細かく、にんにくは、みじん切りにそれぞれ切る。
- ② オリーブオイル、にんにく、ベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんも炒めて、スープを加えて、じゃがいもを加えて煮込む。
- ④ ③にキャベツとトマトピューレを加えて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、スパゲティを手で折り、加える。
- ⑥ スパゲティが煮えたら、調味料を加えて煮る。

※ イタリア版おふくろの味、ミネストローネです。いわば、イタリア版のみそ汁です。中の野菜はなんでもOK生のトマトが入っても、きのこ類がはいってもいいですね。スパゲティのほかに、マカロニを入れることもあります。基本はショートパスタ。下茹でせずに直接加えます。給食ではお豆を入れることもありますが、今回は基本的なものをいれました。

掲載日：－

## ～ 秋刀魚の松前煮 ～

### 【材料】 4人分

○秋刀魚	2匹
○にんにく	小さいものを1かけ
○生姜	1かけ
○昆布	12g
○酒	大匙2杯
○しょうゆ	大匙1杯 強
○三温糖	大匙1杯 弱
○酢	大匙1杯

### 【作り方】

- ① さんまは、下処理をして、筒切りにする。
- ② にんにくはみじん切り。生姜は薄切りにする。
- ③ 昆布は食べやすい大きさに切る。（小さめ）
- ④ 調味料に少し水を足して、にんにく、昆布、生姜を加えて、煮たさせて、さんまをいれる
- ⑤ 落とし蓋をして、じっくりと煮込む。

（蒸発分を考えて、水分を補充しましょう。）

※ さんまを昆布と一緒に煮込みます。酢が入っているので少し長めに煮込むと骨までぜんぶ食べられます。昆布と生姜もおいしくなりますので、ぜひ付け合せにしてお召あがりください。さんまより、こっちがいい・・・なんて人もいます。（ごはんのおかずにはぴったりです。）給食では筒切りにした秋刀魚を1/2から1/3匹を一人当たりとしてつけますが、ご家庭では一人1匹でも大丈夫でしょう。そのときは、調味料を倍にしてくださいね。

秋は秋刀魚がおいしい季節です。塩焼きももちろん、おいしいですが、たまには、「秋刀魚の松前煮」にしてみませんか？骨ごと食べれば、カルシウムもビタミンDも一緒に取れて、丈夫な骨をつくるお手伝いになります。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ さばの味噌煮 ～

### 【材料】 4人分

- さば 4切れ 約60g
- 生姜 1かけ
- しょうゆ 小匙1杯
- 三温糖 大匙1杯
- 酒 大匙2杯
- みそ 大匙1杯強

### 【作り方】

- ① 生姜は薄切りにする。
- ② 調味料と生姜をいれて煮立てる。(水を少々足す)
- ③ さばを入れて、落とし蓋をして煮込む。

※ 給食センター人気メニュー「さばの味噌煮」です。普通につくります。調味料はお好みでどうぞ。お魚メニューでは、一番人気で、残食も少なく、また、リクエスト献立にも登場します。給食センターでは、さばをおろすところからではなく、切り身を使用してつくります。子供たちの声を聞くと、以外にお家では食べないそうです。こんなに喜ぶのに何故？3枚おろしのさばなども、スーパーで購入できますので、そこからならとても簡単。DHAや、EPAもたっぷりです。ぜひお試しください。

掲載日：－

## ～ ジャガチーズ ～

### 【材料】 4人分

- じゃがいも 中2こ
- たまねぎ 35g (1/6こくらい)
- ベーコン 8g
- チーズ 25g
- バター 小匙1杯
- しお、こしょう
- パセリ 少々 みじん切り

### 【作り方】

- ① ジャがいもはいちょう切りにする。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ ベーコンは短冊切り、チーズはさいの目に切る
- ④ ジャがいもは水から茹でて、硬めにゆでる。
- ⑤ バターを熱し、ベーコンを炒める。②のたまねぎ、④のじゃがいもを加える。しお、こしょうで調味し、チーズを加える。最後にみじん切りパセリをふる。

※ チーズを後から入れるので、塩の入れすぎに注意してください。チーズはプロセスチーズで、とろけないものですが、柔らかくなります。

※ 麺のときや、つけあわせに登場する献立です。子供たちは良く食べてくれます。見附のじゃがいもで作ります。じゃがいもをみずから茹でるのは煮崩れを防ぐものですが、すこし崩れたくらいがおいしいです。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ ビビンバ～

### 【材料】 4人分

○肉みそ  
○豚挽き肉 120g  
○しらすぼし 大匙1杯弱  
○生姜 みじん切り。少々  
○長ねぎ 3cmくらい  
○三温糖 小匙1杯  
○しょうゆ 小匙1/2杯  
○みそ 小匙1杯 弱  
○炒め油・ごま油・豆板醤 少々

### ナムル

○ほうれん草 1/4わ ○しょうゆ 小匙1杯強  
○大根 5cm ○みりん 小匙1杯  
○大豆もやし 80g ○ごま油 小匙1/2杯  
○にんじん 16g ○しお、こしょう  
○きゅうり 1/2本 ○白いりごま 少々  
○ぜんまい水煮 60g  
○卵 1こ

### 【作り方】

#### 肉みそ

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 生姜は好みで、おろすまたはみじん切りにする。
- ③ しらすはさっと湯通ししておく。
- ④ 油を熱し、豚挽き肉を炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、①②③を加えて炒め合わせて調味料を加える。
- ⑥ 最後にごま油で香りをつける。

#### ナムル

- ① ぜんまいの水煮は、洗って、食べよい大きさに切り、調味料（しょうゆ、みりん）を加えて煮て、さましておく。
- ② 大根は千切りにして、塩を振っておく。にんじんも千切りにして塩を振っておく。
- ③ 大豆もやしは豆が食べられるようになるまで茹でて、さましておく。
- ④ ほうれん草は茹で、3cmくらいに切る。
- ⑥ きゅうりは板ずりをして、千切りにする。
- ⑦ 卵はうすやきたまごを作っておく。せんぎりにする。
- ⑧ ①、②、③、④、⑤をあえる。ごま油で、香りをつける。味を見て薄いようなら、しょうゆを足す。
- ⑨ ご飯を盛り、ナムルをのせて、千切りたまご、肉みそをのせ、白いりゴマを振る。

掲載日：－

## ～ そぼろごはん～

### 【材料】 4人分

○豚挽き肉 70g  
○鶏挽き肉 70g  
○ツナ缶 小さめ1缶  
○しらすぼし 大匙1杯  
○たまご 大1こ  
○むき枝豆 40g  
○しょうゆ 大匙1杯  
○三温糖 小匙1杯  
○生姜 1かけ  
○酒 大匙1杯弱

### 【作り方】

- ① 卵はほろほろのいり卵をつくる。
- ② 枝豆はさっと茹でる。
- ③ しらすぼしは湯通ししておく。
- ④ 生姜は千切りにして、針生姜にする。
- ⑤ 鶏挽き肉、豚挽き肉、ツナに、調味料、針生姜、しらすを加えて、煎りつける。
- ⑥ ご飯に、⑤のそぼろを盛り、①の卵と、②の枝豆を飾る。

※ 子供たちに大人気のそぼろご飯です。生姜の利いた味がおいしいです。青みは、靱インゲンや絹さやなどお好みでどうぞ。今回は上に盛り付けましたが、ご飯と混ぜ込んでもおいしいです。しらすぼしには「リン酸塩」が食品添加物として付いていますので、さっと茹でこぼして使っています。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ 麩と夏野菜の揚げ煮 ～

### 【材料】 4人分

○車麩	2こ
○長なす	1本
○かぼちゃ	100g
○とりもも肉	100g（一口大） 下味少々
○むき枝豆	20g
○片栗粉	
○揚げ油	
○しょうゆ	大匙1杯（たれ）
○三温糖	大匙1杯（たれ）
○酒	小匙1杯（たれ）

### 【作り方】

- ① 車麩は水で戻しておく。一口大に切る。
- ② たれをさっと煮立てて、さましておく。
- ③ 枝豆はゆでしておく。
- ④ 長なす、かぼちゃそれぞれ、一口大に切る。
- ⑤ 油を熱し、戻した車麩、かぼちゃ、長なすをそれぞれ素揚げにする。
- ⑥ 鶏もも肉は一口大の大きさのものに片栗粉をまぶして、からりと揚げる。
- ⑦ 揚げた⑤と⑥を②のたれにからめる。
- ⑧ ⑦を器にもって、③の枝豆を飾る。

※ 学校給食が得意な「揚げ煮」です。揚げたものをたれにからめて作ります。たれに入れて煮るではありません。揚げるときにちゃんと火を通してください。車麩を戻して揚げるのは、ちょっとびっくりされるかも知れませんが、全然はねません。そして、おいしいですよ。高野豆腐を戻して揚げてもいいです。たれは煮立てるだけで良いですが、蒸発するようでしたら、水または酒をたしててください。

掲載日：－

## ～ カレイから揚げ薬味ソースかけ ～

### 【材料】 4人分

○カレイ	4切れ（から揚げにします。他の白身魚でもどうぞ）
○しょうゆ	小匙1杯弱 下味です。
○しょうが	0.2
○こしょう	少々
○酒	少々
○片栗粉	
○揚げ油	

### 薬味ソース

○しょうゆ	大匙2/3杯
○三温糖	大匙1杯弱
○酢	大匙1/2杯
○ごま油	小匙1/3杯
○おろし生姜	少々
○長ねぎ	8cm

### 【作り方】

- ① カレイはしょうゆ、おろし生姜、酒の下味をつけて、片栗粉をつけてからりと油でから揚げにする。
- ② 薬味ソースの長ねぎは、みじん切りにして水にさらす。
- ③ 薬味ソースの調味料を混ぜて、②の長ねぎもあわせる。
- ④ からりと揚がった①のカレイに薬味ソースかける。

※ 夏向きのさっぱりソースです。給食では加熱をしますが、ご家庭ではこのままの方がおいしいです。先にソースを作っておいて、なじませてものをかけて召し上がるとおいしいです。お魚はお好みでどうぞ。七味などを加えてもいいですね。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ まめチリ春巻き ～

### 【材料】 4人分

- 春巻きの皮 4枚
- むきえび 75g
- 酒 少々（えびにふりかける）
- れんこん 40g
- 大豆水煮 60g
- 玉ねぎ 30g
- 炒め油 少々
- トマトケチャップ 大さじ2杯
- 豆板醤 少々
- しお、こしょう
- 三温糖 少々
- 片栗粉 少々
- 揚げ油

### 【作り方】

- ① 春巻きの皮はむいておく。
- ② むきえびは、酒をふりかけてから、熱湯でゆでる。
- ③ れんこんは短冊切りにして、酢を少々入れたお湯で茹でる。（歯ごたえが残りように）
- ④ 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ⑤ フライパンに油をしいて、②③④と大豆の水煮をさっと炒め、トマトケチャップ、豆板醤、砂糖、しお、こしょうで調味して、水とき片栗粉でまとめる。
- ⑥ 皿などにとり、さましておく。
- ⑦ ⑥を4分の1に分けて、①の春巻きの皮でまく。
- ⑧ 油を熱し、⑦をからりと揚げる。

掲載日：－

## ～アーモンドトースト～

### 【材料】 4人分

- 厚切り食パン 4枚
- アーモンドパウダー 25g
- グラニュー糖 20g
- マーガリン 大さじ2杯
- スライスアーモンド 少々

### 【作り方】

- ① アーモンドパウダーとグラニュー糖、マーガリンを良く混ぜ合わせる。
- ② パンに塗る。
- ③ スライスアーモンドを数枚のせる。
- ④ オーブントースターでこんがり焼く。

※ 簡単でおいしい、トーストです。ただ、アーモンドパウダーとマーガリン、グラニュー糖で見た目よりもエネルギーが高くなります。食べ過ぎにご注意ください。エネルギー少な目の野菜スープなどと組み合わせていただくといいですね。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ タンドリーチキン ～

### 【材料】 4人分

○鶏もも肉 60g 4切れ  
○しお 小さじ1/2杯  
○こしょう

A プレーンヨーグルト 50g  
ケチャップ 10g  
純カレー粉 3g  
しょうゆ 小さじ1杯  
しょうが 小さじ1杯  
(おろして)

### 【作り方】

- ① 鶏肉にしお、こしょうをして、Aの調味料に漬ける。
- ② ①の鶏肉を焦げないようにオーブンなどで、じっくりと焼く。

※ 鶏肉にはカンピロバクターに汚染していることが多いのでしっかりと中まで火を通すことが大切です。

じっくりと中まで焼いてください。

※ インド料理です。インドのタンドールと言う窯で焼くところからこの名前がついています。

掲載日：－

## ～ 海苔酢和え ～

### 【材料】 4人分

○ほうれん草 1わ  
○ツナ缶 1缶  
○焼き海苔 1枚  
○酢 小さじ1杯  
○しょうゆ 大さじ1杯弱

### 【作り方】

- ① ほうれん草は沸騰したお湯でゆでる。
- ② ①を水にさらす。
- ③ ②を3cmくらいに切る。
- ④ 海苔をさっと火であぶり、手で細かくする。  
(または、はさみなどで細く切っても良い。)
- ⑤ ②と④とツナ缶を混ぜて、しょうゆと酢で調味する。

※簡単で美味しい和え物です。酢はすっぱくなるほどではない味付けですが、お好みでもっと酢を利かせても美味しいです。給食ではきざみのりを使用します。また、ほうれん草を減らしてキャベツやもやしと一緒に和えることもあります。

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～フルーツヨーグルト～

【材料】 4人分  
○みかん缶 80g  
○バナナ 1本  
○モモ缶 80g  
○アロエ缶 80g  
○プレーンヨーグルト 100g  
○お好みの果物

### 【作り方】

- ① 果物を一口大に切る。
- ② バナナは皮をむいてみかん缶の汁につける。  
(変色を防ぐ)
- ③ プレーンヨーグルトに果物をまぜあわせる。

※果物はお好みでどうぞ。果物缶はなんでもOKです。

生の果物は、メロンやキウイには蛋白質分解酵素を含みますので、混ぜてから時間をおくと苦くなりますのでご注意ください。給食ではこの他に角切りにしたゼリーを入れたり、ナタデココを入れたりします。給食では甘さは果物と缶詰の甘みにしていますが、お好みでお砂糖を加えてください。

掲載日：－

## ～ トマトとにらとたまごのスープ～

【材料】 4人分  
○トマト 1こ  
○玉ねぎ 1/4こ  
○にら 1/4わ  
○レタス 30g  
○たまご 1こ  
○コンソメ 1こ  
○しお  
○こしょう  
○しょうゆ 少々  
○白ワイン 少々

### 【作り方】

- ① トマトは皮を湯むきし種を取り、さいの目に切る。
- ② コンソメをお湯に溶かしてスープを作る。
- ③ 玉ねぎは薄切りして、②のスープで煮る。
- ④ レタスは一口大くらいに切る。
- ⑤ にらは3cmくらいに切っておく。
- ⑥ ③が柔らかくなったら、①のトマトを加える。
- ⑦ 調味料を加えて味を調える。(少し濃い目の味付け)
- ⑧ にらをいれて、たまごをかく。
- ⑨ レタスを入れて火をとめる。

※簡単スープです。トマトの皮むきは気にならなければなくてもいいです。トマトを良く煮込むのと、さっと煮るのでは味が違います。お好みでどうぞ。トマトは完熟トマトがおいしいですね。夏休みのお昼にどうぞ。

っつ

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ 夏野菜カレー ～

### 【材料】 4人分

○米	
○米粒麦	
○豚肉	100g
○かぼちゃ	180g
○たまねぎ	200g (約1こ大きめ)
○にんじん	50g (1/3本くらい)
○長なす	80g (大きめ1本)
○トマト	40g
○オクラ	30g (2～3本)
○水煮大豆	30g
○枝豆むきみ	15g (ゆでたもの)
○カレールー	70g お好みで
○ケチャップ	10g
○ソース	10g
○牛乳	お好みで
○油・しお・こしょう	

### 【作り方】

- ② 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③ 豚肉を炒めて、色が変わったら、玉ねぎを炒める。
- ③ にんじん、かぼちゃ、ナスを入れて炒めて水を入れて煮込む。
- ④ 野菜がだいたい煮えたら、トマト、大豆を入れて少し煮込み、火を止めて、カレールーを加えて、ケチャップ やソースを加える。
- ⑤ オクラを加えて少し煮込み、えだまめをいれて、塩 こしょうで味を調える。

※夏野菜たっぷりのカレーです。ナスは油で素揚げにして、最後にカレーに加えるとおいしいです。しかし、カレールーには脂肪が多く含まれています。脂肪の取りすぎにご注意ください。また、トマトの皮はきになるようでしたら、湯剥きしてください。ズッキーニなどもおいしいですね。ご飯には大麦を炊き込んで、食物せんいをとりましょう。

掲載日：－

## ～ ぴりから五目こんにゃく ～

### 【材料】 4人分

○豚肉もも細切り	50g
○つきこんにゃく	70g
○しめじ	20g
○めんま	40g
○にんじん	25g
○ピーマン	15g
○赤ピーマン	15g
○油	小匙1杯強
○三温糖	小匙1杯強
○しょうゆ	小匙1杯弱
○酒	小匙1杯
○いりごま	小匙1杯
○七味とうが	少々

### 【作り方】

- ① 野菜は千切りにする。
- ② こんにゃくは茹でておく。
- ③ めんまは塩出しをする。(水煮のときはよい。)
- ②にあわせた千切りにする。
- ④ しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ⑤ 油を熱し、豚肉をいためる。火がとおったら、野菜、こんにゃく、しめじをかたいものからいれて、一緒に炒める。
- ⑥ 調味料を加えて味を調べ、ごま、七味をふる。

※こんにゃく多めの五目きんぴらです。この他にれんこんやごぼうを入れてもおいしいです。七味はお好みでどうぞ。

つV

# 学校給食レシピ集

掲載日：－

## ～ かぼちゃのチーズ焼き ～

### 【材料】 4人分

- かぼちゃ 200g
- 玉ねぎ 100g  
(約1/2個)
- 豚挽き肉 70g
- 砂糖 大さじ1弱
- しょうゆ 大さじ1/2
- とろけるチーズ 60g
- パセリ 少々
- アルミカップ 4枚

### 【作り方】

- ① かぼちゃは一口大にする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② かぼちゃ、ひき肉、玉ねぎをひたひたの水と調味料で煮る。  
(煮くずれても大丈夫です。水分が少なくなるまで煮てください。)
- ③ ②をアルミカップに入れて、とろけるチーズとみじん切りにしたパセリをかける。
- ④ ③をチーズがとろける程度までオーブンで焼く。

残ったかぼちゃの煮物をカップに分けて、チーズをかけて焼くだけでも美味しいです。ご飯にもパンにもあうおかずになります。おためしください!!

掲載日：－

## ～ えだまめサラダ ～

### 【材料】 4人分

- えだまめ(剥き身) 50g  
(殻つき、80gくらい)
- きゃべつ 90g
- きゅうり 30g
- 人参 15g
- ホールコーン缶 大匙2杯
- ロースハム 2枚
- カットわかめ 少々
- 酢 大匙1/2杯
- 油 大匙1/2杯
- しょうゆ 小匙1/2杯
- 塩、こしょう

### 【作り方】

- ① 枝豆は茹でて、むきみにする。
- ② 人参は千切り、きゅうりは輪切り、きゃべつは千切りにする。(給食ではここで、野菜とハムを茹でますが、ご家庭ではご自由にどうぞ。)
- ③ わかめは水で戻しておく。
- ④ ドレッシングをつくる。(お好みで)
- ⑤ ①と②とコーンを、加えて和える。冷やしてから④のドレッシングをかけて和えて召し上がりください。  
※野菜、ドレッシングどちらもお好みでどうぞ。