

給食のレシピ紹介 131

みたらし団子



材料 (1人分)		作り方	
白玉もち	16g	1.	白玉もちを茹でる。
砂糖	5g	2.	冷水にとる。
黒砂糖	5g	3.	鍋に、砂糖、黒砂糖、しょうゆ、かたくり粉、水を入れてよく混ぜる。
しょうゆ	3g	4.	火にかけてこげないように混ぜながら煮溶かす。
かたくり粉	4g	5.	とろみが出たら火を止め白玉もちにかける。
水	18g		

給食のレシピ紹介 132

かぼちゃの彩り揚げ



材料 (1人分)		作り方	
鶏もも肉こま	35g	1.	鶏肉は、☆で下味をつける。かたくり粉をまぶして油で揚げる。
☆ 酒	0.5g		
☆ しょうゆ	0.6g		
☆ かたくり粉	6g		
揚げ油	適量	2.	かぼちゃ・れんこん・ピーマンは素揚げする。にんじんは、ゆでる。
かぼちゃ(5mmいちょう切り)	33g		
れんこん(5mmいちょう切り)	19g		
にんじん(いちょう切り)	10g		
ピーマン(1cm角切り)	7g	3.	鍋に★の調味料を入れて煮立てる。1.と2.を加えてからめ、白ごまをふる。
★ しょうゆ	4.5g		
★ 砂糖	3g		
★ みりん	4.5g		
白ごま(いる)	3g		



給食のレシピ紹介 133

そらまめとうみょうのおひたし



材料 (1人分)		作り方
そらまめの豆苗 (3cm切り)	12g	1. 調味料・削り節と水を加熱し、沸騰したらこしてだしじょうゆ作る。
キャベツ (1×3cm切り)	41g	
こまつな (2cm切り)	12g	2. 野菜は茹でて流水で冷やす。しっかりとしぼり、水気をきる。
しょうゆ	3g	
酒	1g	3. 2.を1.であえる。
削り節	0.2g	
水	4g	



給食のレシピ紹介 134

ひな祭りちらし



材料 (1人分)		作り方	
米	65g	1. 米はといて浸水し、ザルにあげ、水気を切る。	
○ 酢	4.5g		
酒	1g		
砂糖	1.5g		
塩	0.4g	2. 具を●の調味料で煮る。具と煮汁に分ける。	
にんじん (いちょう切り)	10g		
かんぴょう (戻す・1cm・ゆでる)	3g		
れんこん (いちょう切り)	19g		
油揚げ (油抜き・せん切り)	4g	3. 2.の煮汁を加えた規定の水分量で、米を炊飯する。	
凍り豆腐 (戻す・せん切り)	4g		
● 砂糖	4g		
みりん	1.5g		
しょうゆ	3g	4. ☆で炒り卵を作る。	
☆ 卵	18g		
塩	0.05g		
油	0.5g		
さやいんげん (ゆでる・小口切り)	3g	5. ○の調味料を合わせる。炊きあがった米に加えながらよく混ぜる。	
		6. 2.の具と4.を混ぜ、さやいんげんをちらす。	



給食のレシピ紹介 135

さわらの磯風味揚げ



材料 (1人分)		作り方	
さわら切り身 1切	40g	1. しょうがは、すりおろす。	
酒	1g		
しょうゆ	3g	2. さわらに1. と調味料で下味をつける。	
しょうが	0.5g		
あおのり	0.2g	3. 2.にあおのりをまぶす。	
かたくり粉	6g		
揚げ油	適量	4. 油を熱して、3.にかたくり粉をまぶして、色良く揚げる。	

給食のレシピ紹介 136

旬の野菜の梅肉和え



材料 (1人分)		作り方	
こまつな (2cm切り)	41g	1.	野菜とえのきたけは茹でて水で冷まし水気を切る。
しゅんぎく (2cm切り)	8g		
えのきたけ (2cm切り)	12g	2.	白ごまは軽くいる。
にんじん (せん切り)	6g		
白ごま	0.3g	3.	調味料と練り梅を合わせる。
しょうゆ	2g		
砂糖	0.8g	4.	1. 2. 3. を和える。
みりん	1.5g		
酒	0.8g		
練り梅	1g		

給食のレシピ紹介 137

大山おこわ



材料 (1人分)		作り方	
米	40g	1.	米、もち米をといで、30分以上浸水する。ザルにあげ、水気をきる。
もち米	25		
酒	1g		
塩	0.15g		
しょうゆ	1g	2.	削り節でだし汁を作る。
とりもも肉皮なしこま	20g		
油揚げ (油抜き・短冊切り)	3g	3.	鍋に油を熱し、とり肉を炒める。火が通ったら、ごぼう、エリンギ、ぜんまい、油揚げを炒める。調味料を加えて、味をととのえる。具と煮汁に分ける。
エリンギ (短冊切り)	5g		
ごぼう (ささがき)	6g		
ぜんまい水煮 (2cm)	8g		
油	1g	4.	炊飯器に1.と酒、塩、しょうゆ、3.の煮汁を入れ、2.を規定の水分量に注ぐ。3.の具をのせ、炊飯する。
しょうゆ	2g		
みりん	1.5g	鳥取県の郷土料理です。	
だし (削り節)	2g		



給食のレシピ紹介 138

桜えびとしらすのかき揚げ



材料 (1人分)		作り方	
桜えび (釜揚げ)	5g	1.	桜えび・しらす干し・たまねぎ・ごぼうを合わせ小麦粉Aをまぶす。
しらす干し (釜揚げ)	3g		
たまねぎ (スライス)	16g		
ごぼう (せん切り)	13g	2.	卵・水・小麦粉Bをさっくり合わせて、衣を作る。
小麦粉A (具にまぶす)	1g		
卵 (ときほぐす)	4g		
水	15g	3.	1. と 2. を合わせ、形をととのえ油でカラッと揚げる。
小麦粉B	13g		
揚げ油	適量		



給食のレシピ紹介 139

大根春巻き



材料 (4人分)		作り方	
切り干し大根 (ザク切り)	24g	1.	フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく・豚肉・切り干し大根たまねぎを入れて、順に炒める。
豚ひき肉	40g		
たまねぎ (スライス)	適量		
にんにく (みじん切り)	25g		
ごま油 (炒め用)	32g	2.	1. に調味料・水を加えて炒め煮する。
砂糖	10g		
赤みそ	19g	3.	水溶き片栗粉でとろみをつける。
豆板醤	7g		
酒	0.4g		
しょうゆ	0.5g	4.	春巻きの皮で3.をつつみ、小麦粉ののりですっかりとめて、油で揚げる。
水	4g		
片栗粉+水 (とろみ用)	2g		
春巻の皮	2g		
小麦粉+水 (のり用)	18g	<ポイント> 切り干し大根は、3cm程度に切ると食べる時食べやすくなります。	
揚げ油	0.5g		



給食のレシピ紹介 140

せんべい汁



材料 (1人分)		作り方	
とりもも肉皮なしこま	10g	1.	削り節でだし汁を作る。
ねぎ (小口切り)	7g		
ごぼう (ささがき)	11g	2.	鍋に①を入れ、とり肉を煮る。火が通ったら、ごぼう、にんじん、だいこんを加えて煮る。
にんじん (いちょう切り)	10g		
だいこん (いちょう切り)	20g		
こまつな (ゆでる・2cm)	24g		
南部せんべい (割る)	15g	3.	材料に火が通ったら、南部せんべい、調味料を加え、味をととのえる。
しょうゆ	4g		
塩	0.2g		
みりん	0.8g	4.	最後に、ねぎ、こまつなを加える。
削り節	2g		
水	適量		

青森県の郷土料理です。

