

給食のレシピ紹介 101

ココアパイ



材料 (4人分)		作り方	
冷凍パイシート (7×5cm)	8枚	1.	冷凍パイシートは7×5cmの大きさに切ります。
バナナ	1本	2.	バナナは輪切りにして、レモン汁を振りかけます。
レモン汁	小さじ1	3.	グラニュー糖・ココアはよく混ぜ合わせておきます。
ココア	小さじ1強	4.	パイシートの上にバナナをのせ、3を上から振り、さらにパイシートを重ねます。 上部の面には切り込みを入れます。
グラニュー糖	大さじ1	5.	オーブンを温めて、200℃12分を目安に焼きます。



給食のレシピ紹介 102

たっぷりわかめとちくわのチーズマヨ春巻き



材料 (4人分)		作り方	
焼き竹輪	1本	1.	焼き竹輪は4等分に切る。
乾燥カットわかめ	1.2g	2.	乾燥わかめは戻して、水気を切る。
スライスチーズ	2枚	3.	スライスチーズは半分に切る。
マヨネーズ	大さじ2弱	4.	春巻きの皮をひろげ竹輪をのせてくぼみにマヨネーズを絞る。
春巻きの皮	4枚	5.	その上にわかめとチーズをのせて巻く。巻き終わりを小麦粉のりでとじる。
小麦粉 (適量の水でとく)	少々	6.	180℃の油でカリッと揚げる。
揚げ油			



給食のレシピ紹介 103

ポテトのラザニア風グラタン




材料 (4人分)		作り方	
じゃがいも (中4個)	450g	1.	じゃがいもは、薄くスライスして、塩・こしょうをふる。(水にさらさない)
塩	少々		
こしょう	少々	2.	紙カップに①のじゃがいも 1/3 量を入れ、ツナ・トマトソース・ピザ用チーズのそれぞれ 1/2 量をじゃがいもの上に広げる。
ツナ缶 (1缶)	80g		
トマトソース	50g	3.	2の作業をもう一度繰り返し、残ったじゃがいも 1/3 量を上にのせる。
ピザ用チーズ	80g		
生クリーム	大さじ2	4.	生クリームを回しかけ、粉チーズ・パン粉をふりかけてオーブンで焼く。
粉チーズ	少々		
パン粉	少々		
紙カップ	4個		

給食のレシピ紹介 104

なすの肉巻き



材料 (4人分)		作り方	
なす	2本	1. なすを縦半分に切り、さらに縦2等分に切る。	
豚もも肉薄切り	8枚		
かたくり粉	大さじ3		
揚げ油	適量	2. 1のなすを豚肉で巻き、かたくり粉をまぶして、油で揚げる。	
赤みそ	大さじ2		
砂糖	大さじ2		
みりん	大さじ2	3. 調味料を合わせて火にかけ、たれを作り、2にからめる。	
酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		




材料 (4人分)		作り方
茹で大豆	80g	1. 大豆・ゆでたほうれんそう・たまねぎは、みじん切りにする。
じゃがいも	320g	
ほうれんそう	60g	2. じゃがいもは、一口大に切り、蒸してつぶしておく。
たまねぎ	80g	
ピザ用チーズ	60g	3. バターを熱し、たまねぎを炒め、さらにほうれんそうを加え、水分をとばすように炒める。
バター	4g	
塩	少々	4. 2に3、チーズ、塩、こしょうを入れ、味を調えよく混ぜる。
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ2	5. さらに、大豆を加えてよく混ぜる。
卵	1/2個	
パン粉	40g	6. 小判型に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
揚げ油	適量	
中濃ソース	適量	



給食のレシピ紹介 106

ブロッコリーのかき揚げ



材料 (4人分)		作り方	
ブロッコリー	200g	1.	ブロッコリーは小房に分けて、さっと茹でる。 * 茎も小さめの乱切りにして茹でて使用する。
ロースハム	2枚	2.	ロースハムは1cm幅の短冊切り、白ごまは、炒ってから軽くす っておく。ホールコーンは水気をきる
ホールコーン缶	30g	3.	ボールに小麦粉・水・白ごま・酢・ハム・コーン、①のブロッ コリーを入れて混ぜ合わせる。
小麦粉	1/2カップ強	4.	スプーンなどですくって、180℃の油で揚げる。
水	大さじ2		
白ごま	12g		
酢	小さじ1/2弱		

給食のレシピ紹介 107

ほうれんそう入り肉豆腐



材料 (4人分)		作り方	
ほうれんそう	120g	1.	ほうれんそうは茹でて2~3cmの長さに切る。豆腐は2cm位のさいの目切りにしておく。
豆腐	300g		
豚もこま肉	160g	2.	鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
油	大さじ1/2		
★	しょうゆ	3.	2に、だし汁と★の調味料を加えて煮立てる。
	酒		
	砂糖		
だし汁	120ml	4.	3に豆腐を加えて少し煮たら、ほうれんそうを加えて仕上げる。



給食のレシピ紹介 108

ねぎみそマヨ焼き



材料 (4人分)		作り方	
ねぎ	160g	1.	ねぎはうすく斜めに切る。しめじは小房に分ける。
鶏むね肉こま切り	100g		
しめじ	70g	2.	油を熱し一口大に切った鶏肉を炒め、塩・こしょうで味付けする。
油	小さじ1		
塩	少々	3.	ねぎ、しめじを加えてさらに炒める。
こしょう	少々		
マヨネーズ	大さじ1強	4.	マヨネーズ、酒、白みそを混ぜ合わせてソースを作る。
白みそ	大さじ1/2強		
酒	小さじ1弱	5.	3の汁気をきって紙カップに入れ、その上に4のソースをかけてオーブンで焼く。(200℃ 7分程度)
紙カップ	4枚		



給食のレシピ紹介 109

かしのわのじゅんじゅん



材料 (1人分)		作り方	
とりもも肉こま	30 g	1.	鍋に油を熱し、とり肉、にんじんを炒める。
焼き豆腐 (さいの目切り)	30 g		
しらたき (3 cm)	30 g		
にんじん (いちょう切り)	14 g	2.	火が通ったら水を加え、しらたき、はくさいを加えて煮る
はくさい (短冊切り)	40 g		
ねぎ (ななめ切り)	32 g		
油	0.5 g	3.	調味料、豆腐、ねぎを加え、味を煮含める。
砂糖	2.5 g		
しょうゆ	5 g		
酒	2 g		

滋賀県の郷土料理です。



給食のレシピ紹介 110

かやくご飯



材料 (1人分)		作り方	
米	65 g	1.	米・麦は洗米、浸水して、ザルにあげて水気をきる。
麦	3 g		
とりもも肉こま	20 g	2.	削り節でだし汁を作る。
ごぼう (ささがき)	22 g		
油揚げ (油抜き・短冊切り)	5 g	3.	鍋に油を入れ、とりもも肉、ごぼう、油揚げ、糸こんにゃく、にんじんを炒める。戻した干しいたけを加え、調味料で味付けし煮る。煮汁と具をわけろ。
糸こんにゃく (ゆでる)	8 g		
にんじん (せん切り)	10 g	4.	炊飯器に①と③の煮汁を入れる。炊飯器の規定の量の水分よりやや少なめに②を注ぎ、③の具をのせ炊飯する。
干しいたけ (戻す・せん切り)	0.6 g		
さやいんげん (小口切り・ゆでる)	5 g	5.	炊き上がったら、ほどよく混ぜほぐし、さやいんげんも加える。
酒	2 g		
砂糖	2 g		
うすくちしょうゆ	5 g		
塩	0.3 g		
油	1 g		
削り節	0.5 g		

