

給食のレシピ紹介 11

秋の香りごはん



材料 (1人分)		作り方
米	80 g	1. 米は洗い、浸水する。
人参	10 g	
干しいたけ	0.8 g	2. 具を調味料Aで煮る。
しめじ	17 g	
油揚げ	4 g	3. 具と煮汁を分け、煮汁と水で米を炊く。
鶏肉	8 g	
栗	15 g	4. 炊き上がったら、ごはんと具を混ぜあわせる。
しょうゆ	20 g	
酒	2 g	A
塩	2 g	
油	2 g	

給食のレシピ紹介 12

かてめし



材料 (1人分)		作り方
米	67 g	1. 米・麦は洗い、浸水してからざるにあげて水気を切る。
麦	3 g	
油揚げ(短冊)	4 g	
にんじん(せん切り)	8 g	2. 削り節でだし汁をとる。
ごぼう(ささがき)	11 g	
高野豆腐(せん切り)	1 g	
細切り昆布	0.6 g	3. ごぼう、にんじんを炒め、下ゆでしたかんぴょう、細切り昆布、高野豆腐、油揚げ、だし汁を入れ、調味料を加えて煮る。
かんぴょう(1cm幅)	1 g	
小松菜(1cm)	15 g	
砂糖	1.5 g	4. 3の煮汁を加えた規定の水分量で米・麦を炊飯する。
しょうゆ	4 g	
酒	1 g	
塩	0.6 g	5. 炊きあがったごはんに3とゆでた小松菜を入れ混ぜる。
油	1 g	
削り節	1 g	

給食のレシピ紹介 13

クファージュシー



材料 (1人分)		作り方
精白米	63g	1. 米、麦は洗い、浸水してからざるにあげて水気を切る。
麦	2g	
油	少々	2. 削り節でだしをとる。
豚肉小間	10g	
ごぼう	9g	3. ごぼうはさがき、にんじん短冊、さつま揚げはスライス、切り昆布は戻して1cm、いんげんはポイルして斜め切りにする。
にんじん	10g	
さつま揚げ	5g	4. 豚肉を炒め火が通ったら、ごぼう、にんじん、昆布、さつま揚げを加え調味料を加え煮る。
切り昆布	1.2g	
いんげん	6g	5. 4の煮汁と2と豚骨スープで炊飯する。
しょうゆ	2.5g	
酒	少々	6. 炊き上がったごはんに4といんげんを入れ混ぜる。
塩	0.8g	
みりん	1.2g	
削り節	1g	
豚骨スープ	適量	

給食のレシピ紹介 14

豚肉の金山寺みそ焼き



材料 (1人分)		作り方
豚ロース切り身	1枚 (50g)	1. A の調味料を合わせ 漬けだれを作る。
金山寺みそ	6g	
トマトケチャップ	2.5g	2. 1に豚肉を漬け込む。
A しょうゆ	1.5g	
酒	1g	3. 180度のオーブンで2を焼く。
みりん	1.5g	

給食のレシピ紹介 15

さといもコロッケ



材料 (1人分)		作り方
里芋	29 g	1. さといも、じゃがいもをさいのめ切りにして、蒸してから、粗くつぶす。
じゃがいも	23 g	
塩・こしょう	少々	2. 鍋に油を熱し、豚ひき肉、たまねぎを炒める。
たまねぎ	9 g	
豚ひき肉	6 g	3. 1と2を合わせ、スキムミルクを加えて混ぜる。
スキムミルク	2 g	
サラダ油	0.4 g	4. 丸く成形して、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
小麦粉	4 g	
卵	6 g	5. 油で揚げる。
生パン粉	4 g	
乾パン粉	4 g	
揚げ油	適量	

給食のレシピ紹介 16

煮ぼうとう



材料 (1人分)		作り方
ほうとうめん	55 g	1. 削り節と昆布でだし汁をとる。
なると (半月切り)	8 g	
にんじん (いちょう切り)	8 g	2. こまつなはゆでておく。
かぼちゃ (一口大)	20 g	
油揚げ (油抜き・短冊切り)	4 g	3. だし汁ににんじんとなるとを入れ、あくをとる。
ねぎ (小口切り)	16 g	
小松菜 (2cm切り)	14 g	4. かぼちゃを入れ、やわらかくなったらほうとうめんを入れ、油揚げねぎも入れる。
赤みそ	7 g	
白みそ	7 g	5. 砂糖、酒、みそを入れ、少し煮込む。
酒	1 g	
砂糖	0.5 g	6. 仕上げに2の小松菜をちらす。
削り節	2 g	
昆布	0.5 g	
水		

給食のレシピ紹介 17

芋 煮



材料 (1人分)		作り方	
さといも (一口大)	53 g	1.	削り節でだし汁を作る。
にんじん (いちょう切り)	15 g		
こんにゃく (色紙切り・ゆでる)	16 g		
ごぼう (ななめ切り)	17 g	2.	1にみりん・酒を入れ、さといも・にんじん・だいこん・ごぼう・だいこんをを加えて煮る。
だいこん (いちょう切り)	17 g		
長ねぎ (小口切り)	17 g		
ぶた肉こま	10 g	3.	ぶた肉・油揚げ・長ねぎを順に加えてさらに煮る。
油揚げ (油抜き・短冊切り)	5 g		
みりん	0.3 g		
酒	0.8 g	4.	みそを加えて味をととのえる。
赤みそ	7 g		
削り節	1 g		

給食のレシピ紹介 18

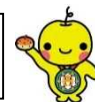
くわいごはん



材料 (1人分)		作り方	
精白米	75 g	1.	米、麦は洗米し水を切る。
米粒麦	3 g		
くわい (一口大)	15 g	2.	いんげんは茹でておく。
ほたてフレーク	10 g		
にんじん (せん切り)	5 g	3.	鍋に少量の水を加えにんじん、乾しいたけを入れ、沸騰したら、くわい、ほたてを加え調味し煮る。最後にいんげんを散らす。
乾しいたけ (せん切り)	1 g		
いんげん (ななめ切り)	3 g	4.	1に4の煮汁としいたけのもどし汁を加えて炊く。
酒	1 g		
しょうゆ	2 g	5.	4に具を加え、混ぜる。
みりん	1 g		
塩	0.7 g		

給食のレシピ紹介 19

いかとえびのチリソース煮



材料 (1人分)		作り方
むきえび	30 g	1. イカは短冊に切り茹でる。えびもおなじく茹でる。
いか	20 g	
ねぎ	7 g	2. ねぎは輪切り、たけのこはせん切り、にんにく・しょうがはみじん切り。
たけのこ	12 g	
にんにく	0.5 g	3. カッコの調味料を合わせておく。
しょうが	0.6 g	
油	1 g	4. フライパンに油を入れて、にんにく、しょうがを香りがでるまで炒める。
コンソメ	0.5 g	
塩	0.2 g	5. つぎに野菜を入れて炒め、いか、えびを加えてさらに炒める。
砂糖	1.5 g	
酒	2 g	6. 調味料を入れてひと煮立ちしたら、でんぷんでとろみをつけてる。
トマトケチャップ	7 g	
しょうゆ	1 g	
水	14 g	
でんぷん	0.5 g	

給食のレシピ紹介 20

高野豆腐の煮物



材料 (1人分)		作り方
角切り高野豆腐 (もどす)	10 g	1. 材料は指示通りに下処理しておく。
ひじき (もどす)	2 g	
干し椎茸 (戻していちょう切り)	1 g	
にんじん (いちょう切り)	10 g	2. だし汁 (25g 位) でいんげん以外の材料を煮る。
こんにやく (色紙切りしてさっとゆでる)	30 g	
いんげん (2cmの長さに切る)	5 g	
削り節	1.5 g	3. やわらかくなってきたら、いんげんと調味料を加えて煮含める。
しょうゆ	6 g	
砂糖	3 g	
みりん	3 g	