

給食のレシピ紹介 21

たけのごはん



材料 (1人分)		作り方
米	70 g	1. たけのこは米ぬかを使いゆでて、短冊切りにする。油揚げ、人参は千切りにする。
たけのこ	42 g	
米ぬか	3 g	2. 油で1を炒めて調味料で煮る。
油揚げ	7 g	
人参	15 g	3. 2の煮汁に水をたして、米を炊く。
グリーンピース	4 g	
砂糖	1.5 g	4. 炊き上がったら具をのせて蒸らす。
塩	0.5 g	
酒	1 g	5. よく混ぜ合わせ、ゆでたグリーンピースをかざる。
しょうゆ	6 g	
サラダ油	1 g	

給食のレシピ紹介 22

さんまのかば焼き



材料 (4人分)		作り方
さんま	2尾	1. さんまの頭をとり、腹を開いて、中骨、腹骨を取り除き、半分に切ります。 ※下処理済のさんまを用意すると手軽にできます。
かたくり粉	大さじ2	
揚げ油		2. かたくり粉をまぶします。
【調味料】		
しょうゆ	大さじ2	3. 180℃に熱した油に入れ途中返しながら、きつね色になるまでカラッと揚げます。
砂糖	大さじ1・1/2	
酒	大さじ1	4. あらかじめ、調味料を煮立てて作っておいたタレを絡めます。
水	大さじ1	

給食のレシピ紹介 23

青菜とじゃこのサラダ



材料 (4人分)		作り方	
こまつな	100g	1.	こまつなは2~3cm、キャベツは短冊に切って、それぞれの野菜をゆでます。
きゃべつ	80g		
コーン	40g		
じゃこ	大さじ2		
【調味料 (ドレッシング)】		2.	じゃこを炒ります。
砂糖	小さじ1強		
しょうゆ	小さじ2弱		
サラダ油	小さじ2		
酒	小さじ1弱		
水	小さじ1		
		4.	野菜とじゃこをドレッシングであえます。

給食のレシピ紹介 24

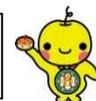
蓮花湯 (レンフォアタン)



材料 (4人分)		作り方	
にんじん	40g	1.	にんじんはせん切り、たまねぎはスライスのうす切りにします。
たまねぎ	50g		
春雨	12g	2.	春雨は茹でて、3cm位に切ります。
卵	1個		
ほうれんそう	80g	3.	ほうれんそうは茹でて、2cm位に切ります。
クリームコーン	40g		
塩	小さじ1/2強	4.	とりがらスープを火にかけ、にんじん、たまねぎを入れて煮ます。
こしょう	少々		
かたくり粉	小さじ1	5.	あくをとり、春雨、クリームコーン、調味料(塩・こしょう)を入れます。
ごま油	小さじ1/2		
とりがらスープ (インスタントでも可)	700cc	6.	水溶きかたくり粉を加え溶き卵を加えます。
		7.	ほうれんそうを加えます。
		8.	ごま油を加えて仕上げます。

給食のレシピ紹介 25

焼きカレーパン



材料 (4個分)	作り方
豚ひき肉 60g	1. 豚ひき肉をポロポロになるまで炒め、たまねぎを加えよく炒め、小麦粉を加えさらに炒めます。
たまねぎ (みじん切り) 65g	
小麦粉 大さじ1/2	2. トマトケチャップ・ウスターソース・白ワイン・純カレー粉を加えて十分煮込みます
純カレー粉 小さじ1/2	
トマトケチャップ 大さじ1・1/3	3. パンは横に切り込みを入れ具をはさみます。
ウスターソース 大さじ 2/3	
白ワイン 大さじ1・1/3	4. ていねいに溶き卵、パン粉 (純カレー粉と混ぜ合わせる) の順に全体につけます。
コンソメ 小さじ1/2	
サラダ油 小さじ1	5. あらかじめ温めておいたオーブンで焼きます。
卵 1/2個	
乾燥パン粉 100cc	
純カレー粉 小さじ1/5	
バンズパン 4個	

給食のレシピ紹介 26

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 27

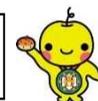
ポテトのラザニア風グラタン



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 28

鉄骨コロッケ



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	2. じゃがいもは、一口大に切り、蒸してつぶしておく。
ほうれんそう	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。
ピザ用チーズ	60g	4. 2に3、チーズ、塩、こしょうを入れ、味を調えよく混ぜる。
バター	4g	5. さらに、大豆を加えてよく混ぜる。
塩	少々	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。
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ2	
卵	1/2個	
パン粉	40g	
揚げ油	適量	
中濃ソース	適量	



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	