

## 給食のレシピ紹介 1

### こぎつねごはん



材料 (4人分)		作り方	
精白米	2カップ	1.	にんじんはせん切り。油揚げは油抜きして小さい三角にに切る。
★醤油	小さじ2		
★酒	小さじ1	2.	鍋に、サラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったらにんじん、三角に切った油揚げを入れて炒め、☆の砂糖、醤油、酒を入れヒタヒタにだし汁を入れて汁気がなくなるまで煮含める。
油揚げ	1枚		
鶏ひき肉	100g	3.	洗米した米に、★の醤油、酒と2の煮汁があったら、合わせて、炊飯器の目盛りまで、出し汁を入れて炊飯する。
サラダ油	小さじ1/2		
にんじん(小さめ)	1/2本	4.	炊きあがったら、2の具を入れて蒸らす。
☆砂糖	大さじ2		
☆醤油	大さじ1	5.	茹でたさやいんげんを入れて、混ぜて、盛り付ける。
☆酒	小さじ1		
だし汁	適量		
さやいんげん	4本		

## 給食のレシピ紹介 2

### ビビンパ



材料 (4人分)		作り方	
肉	豚もも肉(薄切り・ひき肉)	200g	1. <肉> 豚肉は薄切りの時はせん切りにする。ぜんまい水煮は長ければ、3cm位に切る。
	ぜんまい水煮	60g	
	ごま油	小さじ1	2. ごま油、サラダ油を鍋に熱し、しょうがにんにくの香りが出たら、豚肉を入れて色が変わるまで炒め、ぜんまい水煮を入れる。
	★砂糖	大さじ1	
	★酒	小さじ1	3. 2に★の砂糖、酒、醤油を入れて、汁気がなくなるまでに煮詰める。
	★醤油	大さじ1	
	しょうが(みじん切り・すりおろし)	小さじ1	4. 仕上げに、☆の醤油を入れる。
	にんにく(みじん切り・すりおろし)	小さじ1	
サラダ油	小さじ1		
☆醤油	大さじ1		
ナムル	小松菜	200g	5. <ナムル> 小松菜はゆでて、2cmに切る。大豆もやしはゆでる。ごまは煎っておく。
	大豆もやし	80g	
	★醤油	大さじ1強	6. ★の醤油、酒、砂糖、ごま油、合わせて、タレとする。(給食では加熱しています) 5と和える。
	★酒	小さじ2	
	★ごま油	小さじ1	7. 白いごはん、肉・ナムルを盛りつける。
	★砂糖	小さじ1強	
白ごま	大さじ1		

## 給食のレシピ紹介 3

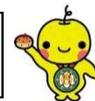
### わかめごはん



材料 (4人分)	作り方
精白米(麦とあわせて) 2カップ	1. 精白米は洗米し、麦と合わせて、規定量の水を入れる。
米粒麦 30g	
わかめごはんの素 大さじ2強	2. にんじんはせん切り。油揚げは、油抜きして短冊切りにする。しらす干しは、ザルに入れて熱湯をかける。
しらす干し 20g	
にんじん 3cm	3. 1と2、★の調味料を入れて、炊飯する。
油揚げ(20g) 1枚	
★しょうゆ 小さじ1/2	4. 炊きあがったら、軽くほぐし、わかめごはんの素を入れて、蒸らす。
★みりん 小さじ1	

## 給食のレシピ紹介 4

### 磯香あえ



材料 (4人分)	作り方
小松菜 200g	1. 焼き海苔は、せん切りにしておく。小松菜は、ゆでて2cmに切る。キャベツは、短冊切りに、にんじんはせん切りにしてゆでて、冷ましておく。
キャベツ 3枚	
にんじん 4cm	2. ★の醤油、酒に出し汁を適量入れる。(給食では加熱しています)
焼きのり 1/2枚	
★醤油 大さじ1	3. 1の野菜、のり、2のタレをあえる。
★酒 小さじ1	
出し汁 適量	

## 給食のレシピ紹介 5

### 華風（かふう）あえ



材料（4人分）		作り方	
もやし	100g	1.	もやしは、良く洗っておく。きゅうりは、せん切り。キャベツは、短冊切りにする。白ごまは、煎ってすっておく。
きゅうり	1/2本		
キャベツ	3枚	2.	もやし、キャベツをゆでて、良く冷ます。（給食では、きゅうりもゆでます）
★砂糖	大さじ1・1/2		
★醤油	大さじ2	3.	①のごま、★の砂糖、醤油、ごま油、酢をよく混ぜあわせ、タレとする。2の野菜の水気を切ってあえる。（給食ではタレもすべて加熱します）
★ごま油	小さじ1		
★酢	大さじ1		

## 給食のレシピ紹介 6

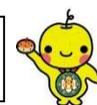
### 給食の鶏肉のからあげ



材料（4人分）		作り方	
鶏もも肉皮付き	2枚	1.	鶏もも肉は、1枚を約8個に切り分ける。
給食では1個25g 鶏もも肉1枚で約8個分			
★酒	大さじ1	2.	★の酒、醤油、しょうが、にんにくで下味をつける。 給食では、2時間程度下味をつけます。
★醤油	大さじ2		
しょうが(みじん切り・すりおろし)	小さじ1	3.	2の汁気を切って、かたくり粉をまぶし、180度の油でカラリと揚げる。
にんにく(みじん切り・すりおろし)	小さじ1		
かたくり粉	大さじ8		
揚げ油			

## 給食のレシピ紹介 7

### 切干大根のきんぴら



材料 (1人分)		作り方	
切干大根	5 g	1.	切干大根は水で軽く洗ってから戻し、食べやすい大きさに切る。乾しいたけも水戻ししてスライスする。
乾しいたけ	0.5 g		
にんじん	3 g	2.	にんじんは皮をむいて千切り、こまつなはゆでて食べやすい大きさに切る。
こまつな	10 g		
サラダ油	0.5 g	3.	鍋にサラダ油を熱し、切干大根、乾しいたけ、にんじんを入れて炒める。
しょうゆ	4 g		
酒	1 g	4.	3に調味料を入れ味を整え、最後にこまつなを加える。
砂糖	2 g		

## 給食のレシピ紹介 8

### さんまとさつまいもの甘辛揚げ



材料 (1人分)		作り方	
さんま 2cm角切り	25 g	1.	材料はよく洗ってから切る
でんぷん	4 g		
揚げ油	適宜	2.	いんげんはゆでておく。
さつまいも 2cm角切り	25 g		
揚げ油	適宜	3.	さんまはでんぷんをつけ揚げる。
ゆで黒豆	5 g		
さやいんげん小口切り	3 g	4.	さつまいもは素揚げする
砂糖	3 g		
しょう油	3 g	5.	Aの調味料をあわせ煮立てる。
酒	1 g		
		6.	5に、さんま・さつまいも、いんげん、黒豆を入れ、たれをからめて出来上がり。

## 給食のレシピ紹介 9

### 夏野菜のミートソーススパゲッティ



材料 (1人分)	作り方 (ミートソースのみ)
豚ひき肉 30g	1. にんにく・にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
にんにく 0.4g	
にんじん 10g	2. なす・ズッキーニは厚めいちょう切りにし、油で素揚げする。
たまねぎ 32g	
なす 22g	
ズッキーニ 21g	3. トマトは粗みじん切りにし、ホールトマトはくずしておく。
揚げ油 適量	
マッシュルーム 5g	
トマト 21g	4. 鍋に油をひき、ひき肉を炒める。①を加えさらに炒める。
ホールトマト缶 15g	
トマトケチャップ 25g	
中濃ソース 3g	5. マッシュルーム・3・調味料を加え煮込む。
粉チーズ 4g	
砂糖 0.8g	
コンソメ 0.5g	6. 2を加え、味を調べ水で溶いた小麦粉を加えてとろみをつけて仕上げる。
油 1g	
小麦粉 3g	

## 給食のレシピ紹介 10

### キーマカレー



材料 (1人分)	作り方
豚ひき肉 30g	1. しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎはみじん切りにする
にんにく 0.3g	
しょうが 0.3g	
にんじん 23g	2. フライパンに油をひき、しょうが・にんにくを炒め、香りがたったらひき肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
たまねぎ 50g	
トマトケチャップ 2g	
塩・こしょう 少々	3. 材料に火がとおったら、調味料を加えて煮込む。
カレールウ 7g	
ウスターソース 2g	
サラダ油 0.5g	
カレー粉 0.4g	
コンソメ 0.3g	
水 30g	