


給食のレシピ紹介 41

鮭のちゃんちゃん焼き



材料 (1人分)		作り方	
鮭の切り身	1切(40g)	1. たまねぎ、キャベツは短冊切りにする。 2. 調味料を合わせ、みそだれをつくる。 3. 野菜の上に鮭を並べ、2のみそだれをかけ、バターをのせる。	
玉ねぎ	5 g		
キャベツ	5 g		
もやし	3 g		
バター	2 g	4. ふたをして、蒸し焼きにする。	北海道の郷土料理です。
《みそだれ》			
砂糖	1 g		
みりん	0.5 g		
しょうゆ	1 g		
酒	0.5 g		
赤みそ	3 g		

給食のレシピ紹介 42

さわらの梅ねぎ焼き



材料 (1人分)		作り方	
さわらの切り身	1切(40g)	1.	さわらに酒をふっておく。
酒	少々	2.	長ねぎはみじん切りにし、梅干しは種を取って包丁でたたいておく。
長ねぎ	5g	3.	2とみりん、しょうゆを混ぜる。
梅干し	2.5g	4.	1のさわらに3のをのせ、白ごまをふる。
みりん	0.5g	5.	4を色よく焼く。
しょうゆ	0.5g		
白ごま	0.3g		

給食のレシピ紹介 43

鯛の桜揚げ



材料 (1人分)		作り方
鯛の切り身	1切(40g)	1. 桜えびをフードプロセッサーやすり鉢で細かく砕く。
塩	少々	
こしょう	少々	2. 鯛の切り身に塩、こしょうをし、1をまぶす。
桜えび	1g	
でん粉(片栗粉)	6g	3. 2にでん粉をつけて170℃の油で揚げる。
油	適量	



給食のレシピ紹介 44

えび団子のパン揚げ





材料 (1人分)		作り方	
白身魚 (すり身)	40 g	1. 白身魚、えびのすり身、卵、調味料をよく混ぜ粘りをだす。 2. 長ねぎ、きくらげ、れんこん、でん粉を加え更によく混ぜる。	
むきえび (すり身)	40 g		
長ねぎ (みじん切り)	15 g		
きくらげ (みじん切り)	少々		
れんこん (みじん切り)	12 g	3. 団子を作り、パンの角切りを全体にまぶしつける。	
卵	10 g		
生姜汁/ラード	各少々	4. ゆっくり色づくまで揚げる。	
塩/砂糖/酒	各少々		
でん粉<片栗粉> (加減する)	1.5 g	野菜はお好みで変えてください。	
食パン (3mm 角) (乾燥したものがよい)	40 g		
(給食では、クルトン使用)			

給食のレシピ紹介 45

ポークソテー・ローベルソース



材料 (1人分)		作り方	
豚肉ロース切り身	1切(50g)	1.	豚肉は下味をつけ、フライパンで焼く。
塩	少々	2.	鍋にバターをとかし、みじん切りにした玉葱を色をつけないようにいためる。
こしょう	少々		
油	適量	3.	白ワインと水を加え煮る。
<ローベルソース>			
玉ねぎ	8g	4.	デミグラスソースを加え沸騰したら、砂糖とマスタードを加え味をなじませる。
バター	1g		
白ワイン	3g	5.	4をポークソテーにかける。
水	3g		
デミグラスソース	10g	  フランス発祥のソースで、豚肉にととても合います。	
砂糖	0.3g		
粒マスタード	0.2g		

給食のレシピ紹介 46

ボンゴレロツソ




材料 (1人分)		作り方	
スパゲティ	50 g	1.	フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。挽肉、たまねぎ、マッシュルーム、あさりを加えさらに炒める。トマトも加え、調味料で味をととのえる。
豚挽肉	8 g		
たまねぎ(粗みじん)	25 g		
マッシュルーム水煮	10 g		
あさり水煮	5 g		
白ワイン(あさりにふる)	少々		
バジル(生)(みじん切り)	0.3 g		
トマト(角切り)	50 g	2.	パゲティを茹でて①に加え、よく味をなじませ、バジルをちらす。
白ワイン	3 g		
にんにく(みじん切り)	0.35 g		
塩	0.6 g		
こしょう	少々		
トマトケチャップ	10 g		
オリーブ油	適量		



給食のレシピ紹介 47

クーブイリチー



材料 (1人分)		作り方	
細切り昆布	3 g	1.	細切り昆布は戻しておく。材料は、すべて短冊に切る。
豚もも肉	8 g		
こんにゃく	10 g	2.	削り節でだしをとる。
生揚げ	10 g		
しょうゆ	3 g	3.	鍋に、油を熱し豚肉とこんにゃくを炒める。
黒砂糖	1.5 g		
酒	1.5 g	4.	だし汁・残りの材料・調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮する。
削り節	1 g		
水	80 g		昆布を使った沖縄料理です。
サラダ油	1 g		

給食のレシピ紹介 48

ひつまぶし



材料 (1人分)		作り方	
ごはん	適量	1. うなぎ蒲焼きは短冊に切る。	
うなぎ蒲焼き	8 g		
酒	2 g		
みりん	2 g	2. 調味料を合わせて1のうなぎを煮る。	
しょうゆ	5 g		
砂糖	6 g	3. ごはんとうなぎを混ぜ合わせ、刻みのりとみつばをちらす。	
刻みのり	1 g		
みつば	2 g		

給食のレシピ紹介 49

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	2.	削り節でだし汁をとる。
にんじん (せん切り)	8 g		
ごぼう (ささがき)	11 g		
高野豆腐 (せん切り)	1 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。
細切り昆布	0.6 g		
かんぴょう (1cm幅)	1 g		
小松菜 (1cm)	15 g		
砂糖	1.5 g		
しょうゆ	4 g	4.	3の煮汁を加えた規定の水分量で米・麦を炊飯する。
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 50

ヒカド



材料 (1人分)		作り方
ぶり	12 g	1. 削り節と昆布でだしをとる。
塩	0.3 g	
酒	0.5 g	2. ぶりは1.5 cmの角切りにして塩と酒で下味をつける。
さつまいも	20 g	
さつまいも(直前にすりおろす)	9 g	3. さつまいも・大根・にんじんは、1 cmの角切りにする。小松菜は、ゆでて1 cm位に切っておく。
大根	15 g	
にんじん	10 g	4. 鍋に油を熱し、ぶりを炒める。焼き色がついたら、いったん鍋から取り出し、そこに大根・にんじん・さつまいもを加えて炒め、だし汁を入れる。
小松菜	15 g	
油	0.5 g	5. 沸騰してきたら、取り出しておいたぶりを鍋にもどして煮る。
しょうゆ	3 g	
塩	0.25 g	6. 材料がやわらかくなったら、すりおろしたさつまいもを加えてさらに煮込む。
酒	5 g	
だし用削り節	1 g	7. 調味料と小松菜を入れる。
だし用昆布	0.7 g	

