

給食のレシピ紹介 21

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 30 g | 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 0.4 g | |
| にんじん 10 g | 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 32 g | |
| なす 22 g | 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。 |
| ズッキーニ 21 g | |
| 揚げ油 適量 | 4. 鍋に油をひき、ひき肉を炒める。①を加えさらに炒める。 |
| マッシュルーム 5 g | |
| トマト 21 g | 5. マッシュルーム・3・調味料を加え煮込む。 |
| ホールトマト缶 15 g | |
| トマトケチャップ 25 g | 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。 |
| 中濃ソース 3 g | |
| 粉チーズ 4 g |  |
| 砂糖 0.8 g | |
| コンソメ 0.5 g | |
| 油 1 g | |
| 小麦粉 3 g | |

給食のレシピ紹介 22

キーマカレー



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

給食のレシピ紹介 23

かぼちゃのカップ焼き



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|---------------|-------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| かぼちゃ (一口大・蒸す) | 50 g | 1. かぼちゃは下処理する。カップに入れる。 |  |
| 牛ひき肉 | 12 g | | |
| にんじん (みじん切り) | 6 g | | |
| たまねぎ (みじん切り) | 20 g | 2. ミートソースを作り、かぼちゃの上にかける。 | |
| 塩・こしょう | 少々 | | |
| 小麦粉・砂糖 | 各1 g | | |
| コンソメ | 0.5 g | 3. 刻みチーズをのせて、オーブンで焼く。 | |
| ケチャップ | 15 g | | |
| ウスターソース | 1 g | | |
| 炒め油 | 1 g | | |
| 刻みチーズ | 12 g | | |

給食のレシピ紹介 24

赤米入り鮭ごはん



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|----------|--------|-----|-------------------------------------------|
| 精白米 | 73 g | 1. | 鮭フレークはほぐしておく。(塩鮭を使う場合は、焼いて骨、皮を除いてほぐしておく。) |
| 赤米 | 7 g | | |
| 塩 | 0.25 g | 2. | 卵は割りほぐし、塩で調味し、炒り卵を作る。 |
| 鮭粗ほぐし | 10 g | | |
| 塩 | 0.25 g | 3. | 小松菜はゆでて水にとり、水気を絞って1cm長さに切る。 |
| 鶏卵 | 18 g | | |
| 塩 | 0.1 g | 4. | 赤米入りごはんを炊飯し、1から3を加えてさっくりと混ぜる。 |
| 油 | 0.5 g | | |
| 小松菜 | 14 g | | |



給食のレシピ紹介 25

しょうがごはん



| 材料 (1人分) | | 作り方 |
|----------|-------|-------------------------------------------------|
| 精白米 | 75 g | 1. 洗米し、30分以上水に浸し、ザルにあげる。 |
| 切り昆布 | 0.3 g | |
| しょうが | 2 g | 2. 普通の水加減で炊く。 |
| 油揚げ | 5 g | |
| ごま油 | 0.4 g | 3. しょうが・油揚げは千切りしておく。 |
| 砂糖 | 1 g | |
| 酒 | 3 g | 4. ごま油でしょうが、油揚げ、切り昆布の順に炒め調味料を加え汁気がほとんどなくなるまで煮る。 |
| しょうゆ | 3 g | |
| みりん | 1 g | 5. 炊きあがったごはんにもをのせて蒸らし、混ぜる。 |
| 水 | 5 g | |



給食のレシピ紹介 26

ゼリーフライ



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|----------|---------|------------------------------------------|--|
| じゃがいも | 42 g | 1. 蒸したじゃがいもとおから、みじん切りにしたたまねぎと※を加え、よく混ぜる。 | |
| おから | 15 g | | |
| たまねぎ | 8 g | | |
| 鶏卵 | 2 g | | |
| 小麦粉 | 3 g | 2. 様子を見て水を加え、小判型にする。 | |
| 乾パン粉 | ※ 0.5 g | | |
| サラダ油 | 0.5 g | 3. 油で揚げる。 | |
| 水 | 2 g | | |
| 揚げ油 | 4 g | 4. ウスターソースにくぐらす。 | |
| ウスターソース | 6 g | | |
| | | 他の野菜を加えても、おいしくできます。 | |



給食のレシピ紹介 27

深谷葱の炒め物



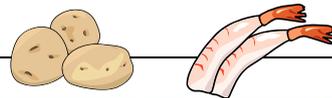
| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------------------------|
| 鶏肉 | 20g | 1. | 鶏肉は一口大に切る。 |
| 深谷葱 | 30g | | |
| 小松菜 | 25g | 2. | サラダ油を熱し1を炒める。 |
| 砂糖 | 1.5g | | |
| しょうゆ | 3g | 3. | 2に火が通ったら、2～3cmに切った葱を加える。 |
| サラダ油 | 0.8g | | |
|  | | 4. | 3に八分程度火が通ったら、小松菜を入れる。 |
| | | 5. | 調味する。 |

給食のレシピ紹介 28

えびマヨポテトの包み揚げ



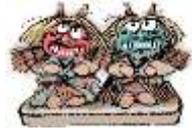
| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|----------|--------|-----|------------------------------------|
| むきえび | 15 g | 1. | むきえびは酒をふって、蒸しておく。 |
| 酒 | 1 g | | |
| にんじん | 5 g | 2. | にんじんは小さめのいちよう切りにし、ゆでしておく。 |
| じゃがいも | 40 g | | |
| 塩 | 0.2 g | 3. | じゃがいもは厚めのいちよう切りにし、蒸して、塩・こしょうをしておく。 |
| こしょう | 0.01 g | | |
| マヨネーズ | 4 g | 4. | 3に1、2マヨネーズをくわえ、混ぜ合わせる。 |
| 春巻きの皮 | 1枚 | | |
| 揚げ油 | 適量 | 5. | 春巻きの皮で4を包み、揚げる。 |
| | | | |



給食のレシピ紹介 29

せり蒸し



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|-------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| せり (2 cm) | 7 g | 1. 削り節・水でだし汁をとる。 2. 鍋にだし汁と調味料を合わせ煮立てる。 3. 煮立ったら、にんじんと油揚げ、白菜、糸こんにゃくを加える。 4. 白菜に味がしみてきたら、せりを加えて仕上げる。 |   |
| 白菜 (短冊切り) | 21 g | | |
| 糸こんにゃく (2 cm・ポイル) | 16 g | | |
| にんじん (せん切り) | 8 g | | |
| 油揚げ (油抜き・短冊) | 8 g | <p>秋田県の郷土料理です。</p> | |
| 三温糖 | 2 g | | |
| みりん | 1 g | | |
| しょうゆ | 3 g | | |
| 酒 | 1 g | | |
| 削り節 | 0.2 g | | |
| 水 | | | |

給食のレシピ紹介 30

大平（おおびら）



| 材料 (1人分) | | 作り方 |
|------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ねぎ (小口切り) | 10 g | 1. 削り節・水でだし汁をとる。 |
| えのきたけ (2cm・ほぐす) | 9 g | |
| にんじん (いちょう切り) | 7 g | |
| 豆腐 (さいの目) | 40 g | 2. 鍋にだし汁を入れ、にんじん、えのきたけ、豆腐、竹輪の順に入れ、火が通ったら調味料を加える。 |
| ほうれんそう (ゆでる・2cm) | 6 g | |
| 竹輪 (輪切り) | 7 g | 3. 味をととのえ、ほうれんそうとねぎを加える。 |
| 塩 | 0.5 g | |
| しょうゆ | 2 g |  <p>長野県木曾地方の郷土料理です。</p>   |
| みりん | 0.5 g | |
| 削り節 | 2 g | |
| 水 | | |