

# 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		

三角に油揚げを切って、きつねの耳に見立てています。甘じょっぱい味が人気のこぎつねごはんです。

## 給食のレシピ紹介 2

### ビビンバ



材料 (4人分)		作り方		
肉	豚もも肉(薄切り・ひき肉)	200g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. &lt;肉&gt; 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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 仕上げに、☆の醤油を入れる。</li> </ol>	
	ぜんまい水煮	60g		
	ごま油	小さじ1		
	★砂糖	大さじ1		
	★酒	小さじ1		
	★醤油	大さじ1		
	しょうが(みじん切り・すりおろし)	小さじ1		
	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. &lt;ナムル&gt; 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。</li> <li>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。</li> <li>7. 白いごはんに、肉・ナムルを盛りつける。</li> </ol>
	大豆もやし		80g	
	★醤油		大さじ1強	
	★酒		小さじ2	
	★ごま油		小さじ1	
	★砂糖		小さじ1強	
白ごま	大さじ1			

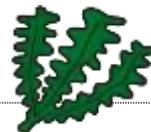
給食では、ほぼ完食のビビンバです。肉をじっくり煮含めるのがポイントです。御家庭では、白菜キムチやコチュジャンをお好みで入れてもいいですね。

## 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	



調理のポイント：給食では、にんじん、油揚げ、しらすを入れて炊き込んだものにわかめを入れます。

## 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		

給食で、一番人気のあえ物です。ポイントは、のりと野菜をよく混ぜてから、タレとあえることです。のりが固まってしまうのを防ぎます。

給食では、おひたしのタレも、加熱しています。醤油だけを使うのではなく、だしで割って「出し醤油」にしています。御家庭では、醤油だけでも十分おいしくいただくことができます。

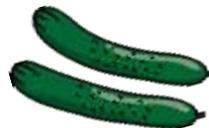
## 給食のレシピ紹介 5

### 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		

野菜は、季節に応じて野菜を使っています。  
3色の色合いよく入れて、さっぱりした和え物です。



## 給食のレシピ紹介 6

### 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			

給食では、約1700個の鶏肉を油で揚げます。大量にあるので、揚げるところが2つある揚げ物機を使っています。1回に120個ずつ、数回に分けて揚げます。ただ、かたくり粉をまぶしてから、油に入れるのではなく、形を鶏肉の皮で包むように丸く整えて、かたくり粉を馴染ませてから油で揚げます。

## 給食のレシピ紹介 7

### くわいの唐揚げ



材料 (1人分)		作り方	
くわい	30g	1. くわいの芽を取り皮をむき、食べやすい大きさに切る。	
塩	少々		
揚げ油			
		2. 1のくわいを素揚げし、塩をふる。	

\* 小さいくわいは芽をつけたまま揚げするのも、おすすめです。

\* 塩味のほかにはちみつ(小さじ1強)・醤油(小さじ1強)・砂糖(小さじ1/2)・みりん(小さじ3/2)でたれを作り、揚げたくわいを絡めてもおいしいです。

## 給食のレシピ紹介 8

### 高野豆腐と鶏のそぼろご飯



材料 (1人分)		作り方	
精米	70 g	1.	米は洗って浸水し、規定の水分で炊く。
鶏ひき肉	10 g		
高野豆腐 (細切り)	3 g	2.	高野豆腐、ひじき、乾しいたけはもどしておく。
ひじき	2 g		
にんじん	7 g	3.	にんじん、乾しいたけ、たまねぎはみじん切りにする。
たまねぎ	5 g		
乾しいたけ	1 g	4.	鍋に、サラダ油を熱し、鶏ひき肉をポロポロになるまで炒め、にんじん、ひじき、乾しいたけ、玉ねぎの順に加えよく炒める。
サラダ油	0.5 g		
砂糖	2.5 g	5.	しいたけのもどし汁、しょうがのしぼり汁、調味料、高野豆腐を加え、汁気がなくなるまで煮る。
しょうゆ	4 g		
酒	3 g	6.	炊きあがったご飯に⑤を混ぜる。
しょうが (おろす)	0.5 g		



# 給食のレシピ紹介 9

## 鯛めし



材料 (1人分)		作り方	
精米	80 g	1.	洗米し、水につけておく。
にんじん	8 g		
だし用昆布	0.5 g	2.	にんじんはせん切り、油揚げは油抜きをして短冊に切る。真鯛の切り身はスライスしておく。
酒	2 g		
焼きのり	0.5 g	3.	①に②を加え、だし昆布、調味料を入れて炊く。
真鯛の切り身	15 g		
油揚げ	5 g	4.	炊きあがったらだし昆布をとり、混ぜる。
うすくち醤油	5 g		
みりん	1 g	5.	茶碗に盛りつけ、焼きのりをのせる。



## 給食のレシピ紹介 10

### かわりえびフライ



材料 (1人分)		作り方	
フライ用えび	1尾 (30g)	1.	えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
塩	少々	2.	腹側に切り込みを入れてまっすぐにし、塩・胡椒をふる。
胡椒	少々	3.	えびに軽く小麦粉をつけてマヨネーズを塗る。
小麦粉	1g	4.	パン粉をつけてオーブンできつね色になるまで焼く。
マヨネーズ	2g		
パン粉 (乾燥)			

\* 卵の代わりにマヨネーズを使った衣をつくります。オーブンで焼くと油分が分離して揚げ油の代わりになり、油で揚げずにえびフライが出来上がります。