

給食のレシピ紹介 61

あおさのみそ汁



材料 (1人分)		作り方	
乾燥あおさ	0.5 g	1.	煮干しと削り節でだしをとる。
豆腐	20 g		
油揚げ	4 g	2.	豆腐はさいの目に切る。油揚げは、油抜きをして短冊切りにする。
ねぎ	5 g		
えのきたけ	10 g	3.	長ねぎは小口切りにし、えのきたけは3 cmに切る。こまつなは、ゆでて2 cm位に切っておく。
こまつな	12 g		
赤みそ	6 g	4.	鍋にだし汁を入れ、油揚げとえのきたけと豆腐を入れて煮る。
白みそ	6 g		
煮干し	1 g	5.	材料が煮えたら、みそとねぎとこまつなを加える。
削り節	1 g		
水		6.	最後に、粗くくだった乾燥あおさを 入れて仕上げる。



給食のレシピ紹介 62

けんちょう



材料 (1人分)		作り方	
とりもも肉 (こま切れ)	8 g	1.	材料を下処理して、切る。
絞り豆腐 (あらくくずす) ※木綿豆腐に押しをして水分を抜く	40 g		
だいこん (いちょう切り)	30 g	2.	削り節でだし汁をとる。
にんじん (いちょう切り)	15 g		
ごぼう (ななめ切り)	15 g	3.	鍋に油を熱し、とり肉を炒める。
れんこん (いちょう切り)	5 g		
こんにゃく (色紙切り・ポイル)	5 g	4.	干しいたけ、ごぼう、こんにゃくを炒め、れんこん、だいこん、にんじんを加える。
干しいたけ (戻す・いちょう切り)	0.5 g		
砂糖	2 g	5.	だし汁と干しいたけの戻し汁、調味料を加えて煮る。
みりん	4 g		
酒	3 g	6.	豆腐を加えてさらに煮込む。
しょうゆ	6 g		
削り節	0.5 g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 山口県の郷土料理です。 </div>	
油	1 g		



給食のレシピ紹介 63

三平汁



材料 (1人分)		作り方	
じゃがいも (一口大)	30 g	1.	昆布、削り節、水でだし汁をとる。だしをとった昆布は、せん切りにしておく。
豆腐 (さいの目)	20 g		
だいこん (いちょう切り)	20 g	2.	鮭は酒をふってさっとゆでておく。
たまねぎ (スライス)	10 g		
にんじん (いちょう切り)	8 g	3.	鍋にだし汁を入れ、じゃがいも、だいこん、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
生鮭 (1 cm角切り)	25 g		
酒 (下味用)	1 g	4.	材料がやわらかくなったら、豆腐と2の鮭を加えて煮る。
塩	0.4 g		
しょうゆ	1 g	5.	調味料とせん切りにした昆布を入れ、味をととのえる。
昆布	1 g		
削り節	2 g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 北海道の郷土料理です。 </div>	
水			



給食のレシピ紹介 64

といめし



材料 (1人分)		作り方	
米	68 g	1.	精白米はよく洗い30分程浸水して、水気を切っておく。
とり肉 (こま切れ)	5 g		
ごぼう (ささがき)	20 g	2.	昆布でだし汁をとる。
油揚げ (油抜き・せん切り)	5 g		
高野豆腐 (戻す・せん切り)	1 g	3.	油を熱し、材料を加え炒める。
干しいたけ (戻す・せん切り)	0.5 g		
三温糖	2 g	4.	調味料・だし汁を加えて煮る。
酒	2 g		
うすくちしょうゆ	4 g	5.	4と水を合わせて通常の炊飯時の水の量にして炊飯する。
塩	0.2 g		
油	0.5 g	6.	炊き上がったらこまつなを加えよく混ぜる。
昆布	0.1 g		
こまつな (ゆでる・あらみじん切り)	10 g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 長崎県の郷土料理です。 </div>	



給食のレシピ紹介 65

かきまわし



材料 (1人分)		作り方	
精白米	65 g	1.	米、麦は洗い浸水してざるにあげて水気を切る。
麦	3 g		
とり肉 (こま切れ)	7 g	2.	削り節でだし汁をとる。
にんじん (せん切り)	25 g		
ちくわ (半月切り)	8 g	3.	とり肉を炒め、火が通ったら、にんじん、たけのこ、干しいたけ、だし汁、調味料を加え煮る。具と煮汁に分けておく。
ゆでたけのこ (短冊切り)	8 g		
干しいたけ (戻す・せん切り)	0.5 g	4.	3の煮汁と水を加え炊飯する。
油揚げ (油抜き・短冊切り)	2 g		
しょうゆ	4.5 g	5.	炊きあがったごはんには3の具を入れ混ぜる
みりん	1 g		
砂糖	1 g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 愛知県の郷土料理です。 </div>	
削り節	1 g		
水			



給食のレシピ紹介 66

く る 煮



材料 (1人分)		作り方	
じゃがいも (一口大)	35 g	1.	削り節と昆布で濃い目のだし汁をとる。
だいこん (一口大)	30 g		
にんじん (乱切り)	10 g		
ごぼう (乱切り)	10 g	2.	さやいんげんを除く材料をだし汁で煮る。
こんにゃく (ちぎる)	8 g		
しめじ (小房に分ける)	10 g		
さやいんげん (斜め切り)	3 g		
砂糖	2 g	3.	さやいんげんを入れる。
しょうゆ	2 g		
酒	4 g	4.	野菜の火の入り具合を確認し、調味する。 高知県の郷土料理です。
削り節	1 g		
昆布	0.3 g		



給食のレシピ紹介 67

つみっこ



材料 (1人分)		作り方	
とり肉 (こま切れ)	10 g	1.	削り節、水でだし汁をとる。
にんじん () (いちょう切り)	10 g		
ごぼう (ななめ半月切り)	10 g		
えのきたけ (2cm)	5 g	2.	小麦粉・塩・水を合わせて練り、団子生地を作る。
だいこん (いちょう切り)	10 g		
ねぎ (小口切り)	8 g	3.	鍋に油を熱し、とり肉を炒める。にんじん、ごぼうを加えて炒め、だし汁を入れる。
小麦粉 (団子生地)	18 g		
塩 (団子生地)	少々		
水 (団子生地)	14 g		
油	適量	4.	えのきたけ、だいこんを入れる。酒と半量のしょうゆを入れ煮る。
酒	0.5 g		
しょうゆ	4.5 g		
塩	少々	5.	2の生地を棒状にして、つみとるようにちぎって4に入れる。浮いてきたら残りの調味料で味をととのえ、ねぎを入れる。
削り節	2 g		
水			



埼玉県の郷土料理です。

給食のレシピ紹介 68

ばち汁



材料 (1人分)		作り方	
たまねぎ (スライス)	16 g	1.	削り節、水でだし汁をとる。
にんじん (せん切り)	10 g		
干しいたけ(戻す・せん切り)	0.6 g	2.	材料を下処理しておく。
ばち (ゆでる)	5 g		
葉ねぎ (小口切り)	3 g	3.	1ににんじん、たまねぎを加えて煮る。
しょうゆ	5 g		
塩	少々		
削り節	2 g	4.	干しいたけ、ばちを加え、味をととのえる。
水			
		5.	葉ねぎを入れる。

兵庫県の郷土料理です。

給食のレシピ紹介 69

おくずかけ



材料 (1人分)		作り方	
ごぼう (ささがき)	11 g	1.	削り節でだし汁をとる。
にんじん (いちょう)	10 g		
さといも (一口大)	35 g	2.	だし汁に干しいたけの戻し汁を加え、ごぼう・にんじん・干しいたけを入れて煮る。
干しいたけ (戻し・せん切り)	0.6 g		
油揚げ (油抜き・せん切り)	5 g		
しらたき (ざく切り・ゆでる)	15 g		
さやいんげん (ななめ切り)	5 g		
玉ふ (水で戻す)	0.5 g	3.	更にしらたき・さといも・油揚げを加え煮る。
温麺 (かためにゆでる)	5 g		
塩	少々	4.	調味料で味付けし、水溶きかたくり粉 でとろみをつける。
しょうゆ	5 g		
みりん	2 g		
かたくり粉	2 g	5.	玉ふ・さやいんげん・温麺を加え味をととのえる。
削り節	4 g		
水			



宮城県の郷土料理です。

給食のレシピ紹介 70

イナムドゥチ



材料 (1人分)		作り方	
ぶたもも肉 (せん切り)	20 g	1.	豚骨スープにぶた肉、干しいたけ(もどす)、にんじんを入れて煮る。
干しいたけ (せん切り)	0.6 g		
油揚げ (短冊切り)	5 g		
豆腐 (拍子木切り)	20 g	2.	材料に火が通ったら、油揚げ、さらに豆腐と春雨(ゆでる)を入れ、みそを加え味をととのえる。
にんじん (せん切り)	7 g		
葉ねぎ (小口切り)	3 g		
春雨 (3 cmカット)	4 g	3.	最後に、葉ねぎを加えて仕上げる。
たまねぎ	20 g		
白みそ	12 g		
豚骨スープ	適量		

沖縄県の郷土料理です。

