

給食のレシピ紹介 121

ポテトのチーズ焼き



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|------------|-------|-----|---|
| じゃがいも | 67g | 1. | 材料は指示通り、下処理をする。 |
| 玉ねぎ | 21g | 2. | 油でベーコンを炒め、玉ねぎを加えて炒め、少量の調味料で味付けして、蒸したじゃがいもを加え、残りの調味料で調味する。 |
| ベーコン (短冊切) | 5g | 3. | 紙カップに2.を入れ、刻みチーズをのせる。 |
| サラダ油 | 0.5g | 4. | オーブンで焼く。 |
| 塩 | 0.2g | 5. | 中心温度を確認し、クラスごとに数えて配缶する。 |
| こしょう | 0.01g | | |
| 刻みチーズ | 10g | | |
| 紙カップ6×3 | 1枚 | | |

給食のレシピ紹介 122

ミネストローネ



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|-----------|-------|-----|--|
| 鶏むね肉皮なしこま | 10g | 1. | 材料は指示通り下処理をする。あさに白ワインをふりかける。 |
| あさり水煮 | 5g | | |
| 白ワイン | 0.4g | 2. | 釜にバターをとかし、にんにく、鶏肉を炒める。 |
| 玉ねぎ | 16g | | |
| にんじん | 10g | 3. | 鶏肉の色が変わったら、マカロニ、小松菜以外の他の材料も加えて炒める。 |
| 小松菜 | 7g | | |
| セロリー | 5g | 4. | 水を加え煮る。野菜が煮えたら、ミキサーにかけたホールトマトを加え、調味する。 |
| マカロニ | 7g | | |
| キャベツ | 24g | 5. | マカロニ、小松菜を加え、味をととのえる。 |
| マッシュルーム水煮 | 7g | | |
| ホールトマト缶 | 25g | 6. | 中心温度を確認し、クラスごとに配缶する。 |
| にんにく | 0.1g | | |
| 調理用バター | 1g | | |
| 塩 | 0.8g | | |
| こしょう | 0.02g | | |
| コンソメ | 1g | | |
| 水 | 94g | | |

給食のレシピ紹介 123

七夕寿司



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|--------------------|-------|---|--|
| 米 | 65g | 1. | 米・麦はといて浸水し、ザル にあげて水気を切る |
| 麦 | 3g | | |
| ぶどうジュース | 9g | 2. | 削り節でだし汁を作る。 |
| 酢 | 8g | | |
| 砂糖 | 6g | 3. | 鍋にだし汁を入れ、かんぴょう・干しいたけ・にんじん を加え、調味料も入れて煮る。 具と煮汁に分ける。 |
| 塩 | 1g | | |
| にんじん (せん切り) | 10g | | |
| 干しいたけ (戻す・せん切り) | 1g | 4. | 炊飯器に1. を入れ、ぶどうジュースと水を炊飯器の目盛りに合わせて入れ、炊飯する。 |
| かんぴょう (戻す・1cm・ゆでる) | 2g | | |
| 枝豆むき身 (ゆでる) | 10g | 5. | 酢・砂糖・塩で合わせ酢を作る。 |
| 黄ピーマン (細いせん切り・ゆでる) | 4g | | |
| 砂糖 | 2g | 6. | 4. に5. を合わせ、3. の具・枝豆を加えてよく混ぜる。 |
| 塩 | 0.16g | | |
| しょうゆ | 1g | 7. | 黄ピーマンをちらす。 |
| みりん | 0.5g | | |
| 削り節 | 0.1g | ☆にんじんは星型に抜いて飾ってもかわいいですね！ お子さんと一緒にやってみてはいかがでしょうか。 | |

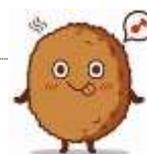


給食のレシピ紹介 124

こまったさんのコロック



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|---------------|------|-----|--|
| じゃがいも(一口大に切る) | 56g | 1. | じゃがいもは、ゆでて、水気をきって熱いうちにつぶす。 |
| 塩 | 0.2g | | |
| こしょう | 少々 | | |
| バター | 2g | 2. | 塩、こしょう、バターを加え混ぜ合わせる。 |
| スキムミルク | 3g | | |
| たまねぎ(みじん切り) | 7g | 3. | たまねぎは、油でよく炒める。 |
| 油 | 0.5g | | |
| ツナ水煮 | 15g | | |
| カレー粉 | 0.4g | 4. | 2. と 3. とツナ水煮、スキムミルク、カレー粉、トマトケチャップをよく混ぜて形をととのえる。 |
| トマトケチャップ | 5g | | |
| 小麦粉 | 7g | | |
| 卵 | 8g | | |
| 生パン粉 | 6g | | |
| 乾燥パン粉 | 6g | 5. | 小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。 |
| 揚げ油 | 適量 | | |



給食のレシピ紹介 125

赤米と野菜の汁物



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|-----------------|-------|--|--------------------------------|
| 豚もも肉(短冊切り) | 10 g | 1. | 赤米をやわらかくなるまで茹でておく。 |
| さつまいも(1cm角切り) | 22 g | | |
| しめじ(小房に分ける) | 6 g | 2. | 粉削り節と油を混ぜ、鍋に入れ、いる。 |
| 赤米 | 5 g | | |
| こまつな(2cm) | 12 g | 3. | さつまいもとねぎを入れ、炒める。 |
| ねぎ(1cm小口切り) | 17 g | | |
| 生揚げ(油抜き・1cm角切り) | 20 g | 4. | 水を入れ、豚肉をほぐしながら入れる。 |
| 酒 | 1 g | | |
| しょうゆ | 5 g | 5. | 材料がやわらかくなったら、生揚げ、こまつな、赤米を加え煮る。 |
| 塩 | 0.5 g | | |
| 粉削り節 | 0.2 g | 6. | 酒、しょうゆ、塩で味をととのえる。 |
| 油 | 0.6 g | | |
| 水 | 適量 | ★削り節は粉にして、油と混ぜることにより、少ない量でも出汁がよく出ます。肉も水から入れて煮ると、汁に肉の出汁が出ておいしくなります。 | |



給食のレシピ紹介 126

ささげごはん



| 材料 (4人分) | | 作り方 | |
|----------|------|-----|--|
| 米 | 260g | 1. | 米は洗米、浸水して、ザルにあげて水気をきる。 |
| ささげ | 48g | 2. | ささげは、事前に水につけておき、そのまま煮て沸騰したら一度茹でこぼし、新たに水を加え、かために茹でて豆とゆで汁に分ける。 |
| 塩 | 少々 | | |
| 昆布茶 | 少々 | 3. | 炊飯器に1. の米と2. のゆで汁をいれる。 たりなければ水を加える。 そこに、ささげ・塩・昆布茶を加え、米を炊く。 |

ささげは、縁起のよい豆として、食べられています。
給食では、もち米なく、うるち米（精白米）を使いました。



給食のレシピ紹介 127

そぼろ納豆



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|-----------------|-------|-----|-------------------------------|
| 小粒納豆 | 小1パック | 1. | 刻んだ切り干し大根は固めにゆでて、水気を切る。 |
| 切り干し大根 (戻す・1cm) | 2g | 2. | 納豆に 1. を入れて混ぜる。お好みで付属のたれを加える。 |



茨城県の郷土料理です。

給食のレシピ紹介 128

けの汁



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|-----------------------|-----|-----|---|
| だいこん(小さめさいの目切り) | 22g | 1. | 昆布でだし汁を作る。 |
| だいこんの葉(みじん切り・ポイル) | 6g | | |
| にんじん(小さめさいの目切り) | 10g | | |
| ごぼう(小さめさいの目切り) | 11g | 2. | 1.にだいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、ぜんまい水煮、凍り豆腐、油揚げ、こんにやくを加え、煮る。 |
| 干しいたけ(戻す・小さめさいの目切り) | 1g | | |
| ぜんまい水煮(1cm) | 8g | | |
| だいず水煮(みじん切り) | 5g | | |
| 凍り豆腐(戻す・小さめさいの目切り) | 3g | | |
| 油揚げ(油抜き・小さめさいの目切り) | 4g | 3. | だいこんの葉、みそを加え、最後にだいず(ずんだ)を加える。 |
| こんにやく(小さめさいの目切り・あく抜き) | 10g | | |
| 赤みそ | 10g | | |
| だし昆布 | 2g | | |
| 水 | 適量 | | |

青森県の郷土料理です。



給食のレシピ紹介 129

まめぶ



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|----------------|-----|-----|---|
| 小麦粉 | 6g | 1. | 削り節でだし汁を作る。 |
| 白玉粉 | 6g | | |
| 水 | 6g | 2. | 小麦粉と白玉粉に少しずつ水を加えてこねる。 |
| くるみ | 1g | | |
| 黒砂糖 | 1g | | |
| ごぼう (ささがき) | 4g | 3. | 2. を2等分にして丸め、直径5 cmくらいに広げる。 |
| にんじん (いちょう切り) | 5g | | |
| 油揚げ (油抜き・短冊切り) | 6g | | |
| だいこん(いちょう切り) | 17g | | |
| 酒 | 1g | 4. | 3. にくるみと黒砂糖を入れ丸める。 |
| うすくちしょうゆ | 6g | | |
| 削り節 | 2g | 5. | 1. にごぼう、にんじん、だいこん、油揚げを入れ煮えてきたら調味料を入れ味をととのえ、4. を入れて煮る。 |
| 水 | | | |

岩手県の郷土料理です。



給食のレシピ紹介 130

春日部野菜のボロネーゼ風パスタ



| 材料 (1人分) | | 作り方 | |
|-----------------|------|-------|--|
| スパゲッティ | 45g | <パスタ> | |
| たまねぎ(スライス) | 21g | 1. | スパゲッティをかためにゆでる。 |
| パセリ(みじん切り) | 0.2g | | |
| 塩 | 0.2g | | |
| こしょう | 少々 | 2. | フライパンに油をひいてたまねぎを炒め、①を加えてさらに炒める。 |
| サラダ油 | 1g | | |
| 豚ひき肉 | 30g | 3. | パセリを加え、塩、こしょうする。 |
| ナス(1cm幅・半月切り) | 22g | | |
| たまねぎ(みじん切り) | 21g | | |
| にんじん(みじん切り) | 10g | <ソース> | |
| トマト(湯剥き・さいの目切り) | 15g | 1. | 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて炒め、香りが出てきたら、ひき肉・たまねぎ・にんじん・トマト・ナスを順に加え、よく炒める。 |
| にんにく(みじん切り) | 0.5g | | |
| トマトケチャップ | 23g | 2. | 野菜の水が出てきたら、調味料を入れて煮立たせ、チーズを加えて味をととのえる。 |
| ウスターソース | 6g | | |
| コンソメ | 0.4g | | |
| 砂糖 | 0.7g | | |
| 塩 | 0.3g | | |
| こしょう | 少々 | | |
| オリーブ油 | 1.5g | | |
| 粉チーズ | 3g | | |