

給食のレシピ紹介 11

アスパラとあさりのかき揚げ



材料 (1人分)		作り方	
アスパラガス	8 g	1.	アスパラガスは斜め切り、たまねぎは薄くスライス、にんじんは千切りにする。
あさりむき身	3 g		
酒	1 g	2.	あさに酒をふりかけておく。
たまねぎ	15 g		
桜えび	2 g	3.	小麦粉、塩、鶏卵を混ぜ、1・2の材料を加え混ぜる。
にんじん	15 g		
小麦粉	15 g	4.	油でからりと揚げる。
塩	0.3 g		
鶏卵	7 g		

給食のレシピ紹介 12

切干大根のきんぴら



材料 (1人分)		作り方	
切干大根	5 g	1.	切干大根は水で軽く洗ってから戻し、食べやすい大きさに切る。乾ししいたけも水戻してスライスする。
乾ししいたけ	0.5 g		
にんじん	3 g	2.	にんじんは皮をむいて千切り、こまつなはゆでて食べやすい大きさに切る。
こまつな	10 g		
サラダ油	0.5 g	3.	鍋にサラダ油を熱し、切干大根、乾ししいたけ、にんじんを入れて炒める。
しょうゆ	4 g		
酒	1 g	4.	3に調味料を入れ味を整え、最後にこまつなを加える。
砂糖	2 g		

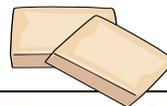


給食のレシピ紹介 13

かわり高野豆腐



材料 (1人分)		作り方	
高野豆腐	4 g	1.	高野豆腐は1. 5 cm角切りは水でもどす。こまつなはボイルし2~3 cmに切る。とうがんは一口大に切る。
牛もも肉こま	2 3 g		
牛下味用しょうゆ	0.5 g	2.	牛肉にしょうゆで下味をつける。
こまつな	1 3 g		
とうがん	2 1 g	3.	だし汁に調味料を入れ牛肉をさっと茹でとり出す。
砂糖	1.5 g		
塩	0.7 g	4.	あくを取り、味を調整して、そこに高野豆腐、とうがんを入中火で10分煮る。
しょうゆ	2 g		
酒	1.3 g	5.	高野豆腐がふっくらしたらボイルしたこまつな、牛肉を加え仕上げる。
みりん	1.5 g		
だし用厚削り節	0.5 g		



給食のレシピ紹介 14

なす入りハンバーグ



材料 (1人分)		作り方
牛ひき肉	17 g	1. 材料をよく混ぜ合わせる。
豚ひき肉	17 g	
たまねぎ (みじん切り)	8 g	
なす (5mm角切り)	8 g	2. 成型してオーブンで焼く。
赤ピーマン (5mm角切り)	3 g	
プロセスチーズ (角切り)	1.5 g	3. たれの材料を合わせて火を通す。ハンバーグにかけて仕上げる。
鶏卵	6 g	
牛乳	5 g	
生パン粉	7 g	
塩	少々	
こしょう	少々	
<たれ1人分>		
砂糖	1 g	
しょうゆ	3 g	
酢	0.2 g	
水	8 g	
でん粉	0.3 g	



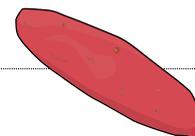
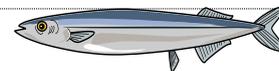
野菜は、オリジナルでいろいろ
変えてもいいですね！！

給食のレシピ紹介 15

さんまとさつまいもの甘辛揚げ



材料 (1人分)		作り方
さんま 2cm角切り	25 g	1. 材料はよく洗ってから切る
でんぷん	4 g	
揚げ油	適宜	2. いんげんはゆでておく。
さつまいも 2cm角切り	25 g	
揚げ油	適宜	3. さんまはでんぷんをつけ揚げる。
ゆで黒豆	5 g	
さやいんげん小口切り	3 g	4. さつまいもは素揚げする
砂糖	3 g	
しょう油	A	5. Aの調味料をあわせ煮立てる。
酒		
	1 g	6. 5に、さんま・さつまいも、いんげん、黒豆を入れ、たれをからめて出来上がり。



給食のレシピ紹介 16

鮭とブロッコリーのチーズ焼き



材料 (1人分)		作り方	
鮭 (切り身)	35 g	1.	鮭をサッとゆでる。
ブロッコリー (小房に分ける)	26 g		
玉ねぎ (スライス)	18 g	2.	ブロッコリーをゆでる。
塩	0.1 g		
こしょう	少々	3.	玉ねぎ・ブロッコリーを炒め塩・こしょうをする。
油	適量		
刻みチーズ	0.5 g	4.	紙カップに1～3を入れる。
紙カップ	1枚		
		5.	チーズをのせ、オーブンで焼く。

給食のレシピ紹介 17

かぼちゃのカレーサモサ



材料 (1人分)		作り方	
かぼちゃ	21g	1.	かぼちゃは一口大に切り、蒸す。たまねぎはみじん切り、春巻きの皮は1枚を半分(長方形)に切る。ツナ缶は汁気をきる。小麦粉に水を少しずつ加えながらのり状に練っておく。
たまねぎ	6g		
ツナ水煮	6g		
☆ カレー粉	0.1g	2.	かぼちゃを粗くつぶし、☆を混ぜ合わせる。春巻きの皮で三角形に包み、包みの終わりを小麦粉のりでしっかり留める。
塩	0.1g		
こしょう	少々	3.	揚げ油を170℃に熱し揚げ、油をきって器に盛る。
春巻きの皮(餃子の皮でも可)	1/2枚		
揚げ油	適量	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>サモサとは、インド料理のひとつで、手軽に食べられるスパイシーな人気のある料理です。</p> </div>	
小麦粉(のり用)	少々		
水	適量		



給食のレシピ紹介 18

菜の花畑のそばろすし



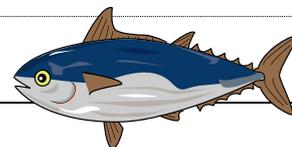
材料 (1人分)		作り方	
精白米	70 g	1.	米、麦は洗い浸水し、分量の水で炊く。
米粒麦	3 g		
酢	4.5 g	2.	ふきはさっとゆで、水にとり皮をむき小口切りにする。
酒	0.5 g		
砂糖	2 g	3.	ひき肉、せん切りにしたにんじん、いちょう切りしたたけのこ、2のふきの順によく炒め、調味料を加え、煮る。
塩	0.4 g		
鶏ひき肉	15 g	4.	鶏卵はポロポロになるよう炒め、いんげんは、ななめ切りにして 茹でる。
にんじん	6 g		
ゆでたけのこ	10 g	5.	合わせ酢を作る。
ふき	10 g		
油	0.5 g	6.	炊きあがったご飯に、合わせ酢と 煮汁を 切った③を良く混ぜ、鶏卵といんげんを散らす。
しょうゆ	5 g		
みりん	1.5 g		
鶏卵	18 g		
塩	0.1 g		
油	0.5 g		
さやいんげん	3 g		

給食のレシピ紹介 19

かつおのごま風味揚げ



材料 (1人分)		作り方	
かつおの切り身	40 g	1.	しょうがはすりおろす。
しょうゆ	3 g		
酒	1 g	2.	かつおの切り身にしょうゆ、酒、1で下味をつけておく。
しょうが	1.3 g		
でん粉	5 g	3.	2にでん粉とごまを混ぜたものをつけて油で揚げる。
白ごま	2 g		
揚げ油			



給食のレシピ紹介 20

ししゃもフリッター



材料 (1人分)		作り方	
ししゃも	2本	1.	ホットケーキミックスを水で溶く。
ホットケーキミックス	10g		
水	12g	2.	1をししゃもにつけて180℃の油で揚げる。
揚げ油	適量		
※	ケチャップ	3.	※でマリアナソースを作ってそえる。
	ウスターソース		
	砂糖		
	水		

