

# 給食のレシピ紹介 81

## いとこ煮



材料 (1人分)		作り方	
かぼちゃ (1人分)	55 g	1.	小豆を水洗いし、たっぷりの水を加え火にかける。
しょうゆ	2.3 g		
砂糖	1.5 g	2.	1が煮立ったら一度湯を捨て、新しく小豆がかぶる程度の水を入れ、柔らかくなったら砂糖を入れてさらに煮る。塩を加える。
小豆	5 g		
砂糖	3 g	 	
塩	0.05 g		
枝豆むき身 (ゆでる)	5 g		

## 給食のレシピ紹介 82

### さつまいもと大豆のかりんとう



材料 (1人分)		作り方	
さつまいも (短冊切り)	60 g	1.	さつまいもは切って水にさらしておく
茹で大豆	8 g		
片栗粉	3 g	2.	茹で大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる
揚げ油	適量		
黒砂糖	3 g	3.	1のさつまいもをザルにあげ水気を切ってかりんと上げる
砂糖	2 g		
水	6 g	4.	調味料を煮立て蜜を作り、さつまいもと大豆をからめる



# 給食のレシピ紹介 83

## 白菜ととり肉のあんかけ丼



材料 (1人分)		作り方	
白菜 (1×3cm)	53g	1.	削り節でだし汁を作る。
とり肉もも (一口大)	20g		
にんじん (短冊切り)	10g	2.	調味料を混ぜ合わせておく。
しめじ (小房にわけ)	11g		
えのきたけ (小房にわけ)	12g	3.	鍋に油を熱し、とり肉を炒め、野菜を加えさらに炒める。
長ねぎ (ななめ切り)	13g		
サラダ油	0.5g	4.	1を入れ、白菜に火が通ったら2を入れ煮込む。
しょうゆ	6g		
砂糖	2g	5.	水溶きかたくり粉でとろみをつけ仕上げる。
酒	1g		
みりん	1g		
かたくり粉	2g		
削り節	1g		
水	44g		

# 給食のレシピ紹介 84

## きんぴらおから



材料 (1人分)		作り方	
おから	10 g	1.	ごぼうはさがき、にんじんは千切り、れんこんはいちょう切り、糸こんにゃくは茹でてから2~3cm。
ごぼう	11 g		
にんじん	5 g	2.	いんげんは茹でてからななめに切る。
糸こんにゃく	20 g		
れんこん	6 g	3.	鍋に油を熱し、ごぼう→にんじん→れんこん→糸こんにゃく→おからの順に炒める。
いんげん	6 g		
しょうゆ	3 g		
酒	1.5 g	4.	だし汁と調味料を加え、水分がなくなるまで煮る。 (ときどきかき混ぜる)
砂糖	2 g	5.	味をととのえ、いんげんをちらしてできあがり。
サラダ油	1 g		
出し汁	20cc ぐらい	*	鶏肉や椎茸をいれてもおいしくできますよ!



# 給食のレシピ紹介 85

## さんまのつつ煮



材料 (1人分)		作り方	
さんま	40 g	1.	内臓をとったさんまを筒状のまま4~5 cmの適当な大きさに切る。
みりん	0.7 g		
酒	2 g	2.	鍋に調味料を入れて煮立たせ、みじん切りにしたしょうがを加える。
砂糖	3.5 g		
しょうゆ	7.7 g	3.	その中にさんまを並べて入れ、さんまがかぶる位の水を加える。
しょうが	1.25 g		
水	適量	4.	クッキングペーパーで落としぶたをして、火にかける。(中火)
			
		5.	再沸騰したら、弱火にしてコトコト煮る。途中、煮汁を魚にかける。1時間以上煮ると骨まで柔らかくなって食べることができます。

# 給食のレシピ紹介 86

## いかとえびのチリソース煮



材料 (1人分)		作り方	
むきえび	30 g	1.	イカは短冊に切り茹でる。えびもおなじく茹でる。
いか	20 g		
ねぎ	7 g	2.	ねぎは輪切り、たけのこはせん切り、にんにく・しょうがはみじん切り。
たけのこ	12 g		
にんにく	0.5 g	3.	カツコの調味料を合わせておく。
しょうが	0.6 g		
油	1 g	4.	フライパンに油を入れて、にんにく、しょうがを香りがでるまで炒める。
コンソメ	0.5 g		
塩	0.2 g	5.	つぎに野菜を入れて炒め、いか、えびを加えてさらに炒める。
砂糖	1.5 g		
酒	2 g	6.	調味料を入れてひと煮立ちしたら、でんぷんでとろみをつけてる。
トマトケチャップ	7 g		
しょうゆ	1 g	 	
水	14 g		
でんぷん	0.5 g		

# 給食のレシピ紹介 87

## くわいごはん



材料 (1人分)		作り方	
精白米	75 g	1.	米、麦は洗米し水を切る。
米粒麦	3 g		
くわい (一口大)	15 g	2.	いんげんは茹でておく。
ほたてフレーク	10 g		
にんじん (せん切り)	5 g	3.	鍋に少量の水を加えにんじん、乾しいたけを入れ、沸騰したら、くわい、ほたてを加え調味し煮る。最後にいんげんを散らす。
乾しいたけ (せん切り)	1 g		
いんげん (ななめ切り)	3 g		
酒	1 g	4.	1に4の煮汁としいたけのもどし汁を加えて炊く。
しょうゆ	2 g		
みりん	1 g	5.	4に具を加え、混ぜる。
塩	0.7 g		

# 給食のレシピ紹介 88

## うの花炒り



材料 (1人分)		作り方	
おから	10 g	1.	鍋に油を熱し鶏肉を炒める。
鶏肉	6 g		
油	0.7 g		
にんじん (せん切り)	4 g	2.	かたい野菜ら加えさらに炒め、ひじき、油揚げ、だし汁を加え、用味して煮る。
ごぼう (せん切り)	8 g		
ねぎ (小口切り)	8 g		
乾しいたけ (せん切り)	0.4 g		
油揚げ (短冊)	2 g	3.	おからを加え煮る。
ひじき (もどす)	0.2 g		
薄口しょうゆ	3 g	4.	味を調え、ごまを加える。
砂糖	1.5 g		
みりん	0.4 g		
白ごま (煎る)	0.5 g		
削り節 (だしをとる)	1 g		





材料 (1人分)		作り方	
角切り高野豆腐 (もどす)	10 g	1.	材料は指示通りに下処理しておく。
ひじき (もどす)	2 g		
干し椎茸 (戻していちょう切り)	1 g		
にんじん (いちょう切り)	10 g	2.	だし汁 (25g 位) でいんげん以外の材料を煮る。
こんにゃく (色紙切りしてさっとゆでる)	30 g		
いんげん (2cmの長さに切る)	5 g		
削り節	1.5 g	3.	やわらかくなってきたら、いんげんと調味料を加えて煮含める。
しょうゆ	6 g		
砂糖	3 g		
みりん	3 g		



# 給食のレシピ紹介 90

## たけのごはん



材料 (1人分)		作り方	
米	70 g	1.	たけのこは米ぬかを使いゆでて、短冊切りにする。油揚げ、人参は千切りにする。
たけのこ	42 g		
米ぬか	3 g	2.	油で1を炒めて調味料で煮る。
油揚げ	7 g		
人参	15 g	3.	2の煮汁に水をたして、米を炊く。
グリーンピース	4 g		
砂糖	1.5 g	4.	炊き上がったら具をのせて蒸らす。
塩	0.5 g		
酒	1 g	5.	よく混ぜ合わせ、ゆでたグリーンピースをかざる。
しょうゆ	6 g		
サラダ油	1 g		

