

# 給食のレシピ紹介 71

## 煮ぼうとう



材料 (1人分)		作り方	
ほうとうめん	55 g	1.	削り節と昆布でだし汁をとる。
なると (半月切り)	8 g		
にんじん (いちょう切り)	8 g	2.	こまつなはゆでておく。
かぼちゃ (一口大)	20 g		
油揚げ (油抜き・短冊切り)	4 g	3.	だし汁ににんじんとなるとを入れ、あくをとる。
ねぎ (小口切り)	16 g		
小松菜 (2 cm切り)	14 g	4.	かぼちゃを入れ、やわらかくなったらほうとうめんを入れ、油揚げねぎも入れる。
赤みそ	7 g		
白みそ	7 g	5.	砂糖、酒、みそを入れ、少し煮込む。
酒	1 g		
砂糖	0.5 g	6.	仕上げに2の小松菜をちらす。
削り節	2 g		
昆布	0.5 g	埼玉県 <small>の</small> 郷土料理です。	
水			



## 給食のレシピ紹介 72

### 下仁田コロッケ



材料 (1人分)		作り方	
じゃがいも (蒸してつぶす)	30 g	1.	材料を下処理して切る。
さといも (蒸してつぶす)	20 g		
塩・こしょう	少々	2.	じゃがいも・さといもを蒸してつぶす。
ぶたひき肉	7 g		
糸こんにゃく (1.5cm・ゆでる)	5 g	3.	サラダ油を熱し、ぶたひき肉・こんにゃく・ねぎを炒め、塩・こしょうを加える。
下仁田ねぎ (小口切り)	5 g		
サラダ油	0.8 g	4.	2と3を混ぜ合わせ小判型にする。
小麦粉	5 g		
卵	5 g	5.	小麦粉・溶き卵・パン粉の順番に衣をつけ、油で揚げる。
生パン粉	3 g		
乾燥パン粉	3 g	6.	好みにソースをかける。
揚げ油	適量		
中濃ソース	6 g		



群馬県の郷土料理です。

# 給食のレシピ紹介 73

## 鶏（けい）ちゃん



材料 (1人分)		作り方	
とりもも肉こま	40 g	1.	とりもも肉を油で炒め、塩・こしょうする。
キャベツ (一口大)	47 g		
たまねぎ (スライス)	26 g		
ゆで大豆	6 g		
油	1.5 g	2.	キャベツ、たまねぎも炒め、ゆで大豆を加えてさらに炒める。
塩	0.5 g		
こしょう	少々		
赤みそ	2 g	3.	残りの調味料を合わせたものを加えて味をととのえる。 豆板醤は好みに加える。
しょうゆ	1 g		
ごま油	0.5 g		
みりん	2 g		
甜麺醤	5 g		
豆板醤	0.2 g		

岐阜県の郷土料理です。



# 給食のレシピ紹介 74

## さといもコロック



材料 (1人分)		作り方	
里芋	29 g	1.	さといも、じゃがいもをさいのめ切りにして、蒸してから、粗くつぶす。
じゃがいも	23 g		
塩・こしょう	少々	2.	鍋に油を熱し、豚ひき肉、たまねぎを炒める。
たまねぎ	9 g		
豚ひき肉	6 g	3.	1と2を合わせ、スキムミルクを加えて混ぜる。
スキムミルク	2 g		
サラダ油	0.4 g	4.	丸く成形して、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
小麦粉	4 g		
卵	6 g	5.	油で揚げる。
生パン粉	4 g		
乾パン粉	4 g		
揚げ油	適量		

# 給食のレシピ紹介 75

## 飛鳥汁（あすかじる）



材料 (1人分)		作り方	
とりもも肉こま	20 g	1.	鶏がら、野菜くずでスープをとる。(鶏がらスープの素を使ってもよい。)
酒	1 g		
豆腐(さいの目切り)	15 g	2.	とり肉は酒をふっておく。
ごぼう(ささがき)	10 g		
だいこん(いちょう切り)	16 g		
にんじん(いちょう切り)	7 g	3.	鶏がらスープにごぼう、だいこん、にんじん、とり肉を入れてやわらかくなるまで煮る。
えのきたけ(2cm)	10 g		
万能ねぎ(小口切り)	2.5 g		
みずな(ゆでる・1cm)	5 g		
牛乳	20 g	4.	えのきたけ、豆腐を加えてさらに煮て牛乳を入れる。
白みそ	9 g		
うすくちしょうゆ	1 g	5.	調味料、万能ねぎ、みずなを加えて仕上げる。
みりん	1 g		
鶏がら	10 g		
野菜くず	少々		
水			

奈良県の伝統料理です。



# 給食のレシピ紹介 76

おうはん  
黄飯とかやく



材料 (1人分)		作り方	
《黄飯》		《黄飯》	
米	70 g	1.	米は洗って浸水させる。ザルにあげ、水気をきる。
くちなしの実 (包丁で割る)	0.2 g	2.	くちなしの実を水につけて、黄色い水を作り、こす。
《かやく》		3.	炊飯器に1と2を入れて炊飯する。
たらすり身	30 g		
油	1 g		
だいこん (短冊切り)	56 g		
干しいたけ (戻す・せん切り)	0.5 g		
ごぼう (ささがき)	20 g		
にんじん (せん切り)	19 g	1.	削り節でだし汁を作る。
油揚げ (油抜き・短冊切り)	4 g	2.	鍋に油を熱し、たらすり身を炒めて、取り出しておく。
万能ねぎ (小口切り)	5 g	3.	鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、だいこん、干しいたけ、豆腐、油揚げを炒め、1、2を加えて煮る。
豆腐 (さいの目切り)	35 g	4.	材料に火が通ったら、調味料を加えて味をととのえる。
油	0.5 g	5.	器に盛り、万能ねぎをちらす。
しょうゆ	7 g		
塩	0.2 g		
削り節	1 g		

大分県の郷土料理です。

# 給食のレシピ紹介 77

## どどめせ



材料 (1人分)		作り方	
米	65 g	1. 米・麦は洗って浸水させる。ザルにあげ、水気をきる。	
麦	3 g		
しょうゆ	1.5 g		
酢	6.5 g		
砂糖	6.5 g		
塩	0.3 g		
とりもも肉こま	12 g		
竹輪 (半月切り)	11 g		
にんじん (せん切り)	8 g		
ごぼう (2 cmせん切り)	13 g	3. 酢、砂糖、塩で合わせ酢を作る。	
干しいたけ (戻す・せん切り)	0.5 g		
かんぴょう (戻す・1 cm)	1 g		
砂糖	1 g	4. 鍋に油を熱し、とり肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、かんぴょう、竹輪をよく炒め、調味料で味つけする。	
しょうゆ	1.2 g		
油	0.6 g		
さやえんどう (ななめ切り・ゆでる)	4 g	5. 卵に塩を入れ、油を熱したフライパンで炒り卵を作る。	
卵	14 g		
塩	0.05 g		
油	0.5 g	6. 炊き上がったご飯に3、4、5を入れ、よく混ぜ合わせる。	
		7. 器に盛り、さやえんどうをちらす。	

岡山県の郷土料理です。

# 給食のレシピ紹介 78

## 黄金飯 (こがねめし)



材料 (1人分)		作り方	
米	65 g	1.	米は洗米・浸水して、ザルにあげて水気を切る。
あわ	3 g	2.	あわ・きび・ひえは水洗いしザルにあげて水気を切る。
きび	2 g	3.	1・2を合わせ、規定の水を加えて炊飯する。
ひえ	1 g		埼玉県の郷土料理です。 

# 給食のレシピ紹介 79

## 夏野菜カレー



材料 (1人分)		作り方	
豚もも挽肉	20 g	1.	油でにんにく、豚挽肉を炒める。玉ねぎ、にんじん、ピーマンを加え炒め、トマトと適量の水も加えて煮る。
かぼちゃ (角切り・蒸す)	34 g		
玉ねぎ (角切り)	29 g	2.	アクをとり調味料を加えて煮る。最後に、かぼちゃ、なすを加えて味を調える。
にんじん (粗みじん)	10 g		
なす (半月切り)	10 g		
トマト (角切り)	18 g		
ピーマン (角切り)	6 g		
にんにく (みじん切り)	0.35 g		
サラダ油	適量		
赤ワイン	1 g		
ケチャップ	4 g		
中濃ソース	2 g		
牛乳	2 g		
カレールウ	18 g		
砂糖	0.5 g		
塩・こしょう	少々		
ピザ用チーズ	3 g		

# 給食のレシピ紹介 80

## 芋 煮



材料 (1人分)		作り方	
さといも (一口大)	53 g	1.	削り節でだし汁を作る。
にんじん (いちょう切り)	15 g		
こんにゃく (色紙切り・ゆでる)	16 g	2.	1にみりん・酒を入れ、さといも・にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃくを加えて煮る。
ごぼう (ななめ切り)	17 g		
だいこん (いちょう切り)	17 g		
長ねぎ (小口切り)	17 g		
ぶた肉こま	10 g	3.	ぶた肉・油揚げ・長ねぎを順に加えてさらに煮る。
油揚げ (油抜き・短冊切り)	5 g		
みりん	0.3 g	4.	みそを加えて味をととのえる。
酒	0.8 g		
赤みそ	7 g		
削り節	1 g		



山形県の郷土料理です。