

給食のレシピ紹介 141

チキンライス



材料 (4人分)		作り方	
精白米	420g	①	米をといで30分以上浸水し、ザルにあげ水気をきる。
鶏もも肉	80g	②	フライパンにバターを入れて熱し、鶏肉・たまねぎ・マッシュルームを炒め塩・こしょうする。
たまねぎ(みじん切り)	半分	③	さらに、トマトピューレと少量の水を加えて煮る。
マッシュルーム水煮	40g	④	3. の煮汁と水で1. を炊飯する。
いんげん(斜め切り)	20g	⑤	トマトケチャップは温めておき、3. が炊き上がったたら、少しずつ混ぜ合わせる。
ダ이스チーズ	20g	⑥	さらに、3. の具、ゆでたいんげん・チーズ・バターをのせて蒸らす。
バター	6g		
トマトケチャップ	80g		
トマトピューレ	40g		
塩	少々		
こしょう	少々		
バター(仕上げ用)	4g		

給食のレシピ紹介 142

あおさのみそ汁



材料 (1人分)		作り方	
乾燥あおさ	0.5g	①	煮干しと削り節でだし汁を作る。
こんにゃく(色紙切り・ゆでる)	15g		
生揚げ(油抜き・短冊切り)	23g	②	鍋にだし汁を入れ、生揚げとこんにゃくとえにのきを入れて煮る。
ねぎ(小口切り)	8g		
えのきたけ(2cmほぐす)	9g		
ほうれん草(ゆでる・2cm)	24g	③	材料が煮えたら、みそとねぎとほうれん草を加える。
赤みそ	4g		
白みそ	4g		
だし(煮干し)	1g		
だし(削り節)	1g	④	最後に、粗くくだいた乾燥あおさを入れて仕上げる。
水			



給食のレシピ紹介 143

チリコンカン



材料 (4人分)		作り方	
豚ひき肉	40g	①	鍋にサラダ油とにんにくを入れて熱し、豚ひき肉・鶏ひき肉を加えて炒める。
鶏ひき肉	40g		
おろしにんにく (チューブ)	1g	②	にんじん・じゃがいも・たまねぎを加えて炒める。さらに大豆の水煮も入れる。
サラダ油 (炒め用・小さじ1/2)	2g		
にんじん (みじん切り・2/3本)	100g		
じゃがいも (さいの目・大1/2個)	80g		
たまねぎ (みじん切り・1個)	180g	③	小麦粉を加え、よく炒め合わせる。
大豆 (水煮)	80g		
小麦粉 (薄力粉・大さじ1弱)	8g	④	とらに★の調味料を入れて、味を調べて完成。
パプリカパウダー	0.4g		
コンソメ (顆粒)	2g		
★ チリパウダー	0.4g		
ケチャップ (1/3 カップ)	80g	【コツ・ポイント】 給食ではパンの時に出来るおかずですが、ごはんにも合います。調味料はお好みで調整してください。	
中濃ソース (小さじ1弱)	5g		
塩こしょう	少々		



給食のレシピ紹介 144

ワンタンスープ



材料 (4人分)		作り方	
ワンタンの皮 (短冊型に切る)	60g	①	煮干しでだしを取る。材料は指示通り下処理する。
豚ももこま肉	40g		
たまねぎ (スライス・中1/2個)	110g	②	①のだし汁に、豚肉・にんじん・たまねぎを加えて煮る。
にんじん (千切り・中1/4本)	45g		
もやし (3cm程度に切る)	80g	③	もやし・調味料・ワンタンの皮・こまつなを加える。
こまつな	80g		
しょうゆ (大きじ2弱)	32g	④	味を調べて、完成。
塩こしょう	適量		
煮干し (6尾)	12g	【コツ・ポイント】 ワンタンの皮はまとめていれると、皮同士でくっついてしまうので、はがして入れてください。	

ワンタン



給食のレシピ紹介 145

はくさいシチュー



材料 (4人分)		作り方	
はくさい (短冊切り)	190g	① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて、よく炒める。	
鶏もも肉	40g		
にんじん (いちょう切り・1/2本)	60g	② 1に牛乳を加えてのばし、ホワイトルウを作る。	
じゃがいも (一口大・大1個)	180g		
たまねぎ (スライス・1/2個)	190g	③ 別の鍋に油を入れて熱し、鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎを炒め、はくさいを入れて材料が隠れるくらいの水を加える。	
クリームコーン	40g		
あさりの水煮	20g		
塩 (小さじ1/3)	2.4g	④ 野菜が煮えてきたら、2のルウ、あさりの水煮、クリームコーンとめるま湯で溶いたスキムミルクを加える。	
こしょう	少々		
サラダ油 (炒め用・小さじ1/2)	2g	⑤ とろみがつくまで煮込む。塩こしょうで味を調える。	
バター (大さじ1と1/3)	16g		
小麦粉 (薄力粉・大さじ1と2/3)	16g	【コツ・ポイント】 ホワイトルウを作る時のポイント①小麦粉とバターをよく炒める。②牛乳を入れたら小麦粉をのばすようにし、小麦粉がだまにならないようにする。	
牛乳	120g		
スキムミルク (大さじ2)	12g		
ぬるま湯	60g		

給食のレシピ紹介 146

茎わかめと野菜のいためもの



材料 (4人分)		作り方	
茎わかめ (サラダ用)	30g	①	野菜は指示通り下処理する。
キャベツ (3枚・千切り)	160g	②	フライパンを熱しサラダ油を入れて、にんじんを炒め、もやし・キャベツを炒める。
にんじん (1/4本・千切り)	40g		
もやし	70g	③	茎わかめをさらに加えて炒め、土佐醤油で味を調える。
サラダ油 (炒め用・小さじ1弱)	3g	【コツ・ポイント】 にんじんは火が通りにくいので、最初に炒めます。電子レンジを使ったり、下茹でしておくとも簡単です。	
土佐醤油 (大さじ1弱)	16g		



給食のレシピ紹介 147

おかひじきのごまあえ



材料 (4人分)		作り方	
おかひじき	40g	①	おかひじきは4~5cm、にんじんは千切り、もやしには包丁をいれ、キャベツは短冊切りにして、食べやすい大きさに切る。
にんじん (1/4本)	40g		
もやし	40g	②	野菜をゆでて冷却し水気を切る。
キャベツ (1枚)	40g	③	ゴマを炒って、すり鉢に入れてすり、上白糖としょうゆを加えてたれを作る。
★白ごま (大さじ1弱)	8g	④	③に②を入れて、たれをからめて完成。
★上白糖 (大さじ1弱)	8g	【コツ・ポイント】 おかひじきは、ゆですぎると食感も色も悪くなるので、さっとゆでてください。	
★しょうゆ (大さじ2/3)	12g		



給食のレシピ紹介 148

みそキムチスープ



材料 (4人分)		作り方	
鶏肉こま	40g	①	材料を指示通りに下処理する。きくらげは水で戻してから千切りに、豆腐はさいの目に切る。
ほうれん草(ボイルして2~3cm)	68g		
にんじん(千切り・1/4本)	40g	②	鍋に水800ccを入れて沸かし、鶏肉・にんじん・たけのこ・きくらげを煮る。
長ネギ(小口切り・2/3本)	68g		
にら(2~3cm・1/5束)	20g		
たけのこ水煮(千切り)	40g	③	キムチと豆腐・調味料を加える。
きくらげ(乾燥)	0.5g		
豆腐(木綿)	120g	④	火が通ったら、ねぎ・にら・ほうれん草を加え、仕上げる。
白菜キムチ漬け	40g		
赤みそ(大さじ1強)	20g		
白みそ(大さじ1強)	20g		
コンソメ(顆粒・小さじ2/3)	2g		
中華スープの素(大さじ1+1/2)	10g	【コツ・ポイント】 給食では鶏ガラと野菜の皮で、時間をかけてだしを取りますが、家庭では中華スープの素を使って簡単につくれるようにしました。	
水(目安量)	800cc		

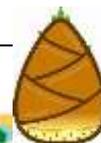


給食のレシピ紹介 149

たけのこの土佐煮



材料 (4人分)		作り方	
たけのこ水煮	120g	①	厚削り節でだしを取る。
にんじん (1/5本)	50g	②	たけのこにんじんは厚めのイチョウ切り、油揚げはボイルして短冊切り、いんげんと糸こんにゃくはボイルして食べやすい長さに切る。
糸こんにゃく	40g		
油揚げ (1/2枚)	15g	③	①と砂糖、しょうゆを入れた鍋に、たけのこ、にんじんを入れ煮て、さらに糸こんにゃく、油揚げを加える。
冷凍いんげん	20g		
砂糖 (上白糖・大さじ1弱)	8g	④	パック削り節を入れてさらに煮て、最後にいんげんを加えて完成。
しょうゆ (大さじ1弱)	16g		
厚削り節 (だし用)	2g	【コツ・ポイント】 給食では、鰹節の味を出すために厚削り節と家庭でもよくつかわれるパック削り節の2種類でだしを取りました。	
パック削り節	4g		



給食のレシピ紹介 150

筑前煮



材料 (4人分)		作り方	
鶏むねこま肉	120g	①	材料は指示通り切る。かつお節でだし汁を取る。
サラダ油 (炒め用・小さじ1)	4g		
里芋 (乱切り・中3個)	150g	②	鍋を熱し、サラダ油をいれて、鶏肉を炒める。
にんじん (いちょう切り・1/3本)	90g		
ごぼう (乱切り・1/3本)	60g		
大根 (いちょう切り・1/10本)	130g	③	野菜類を順に加えて炒め、こんにゃく、焼きちくわ、干しいたけをいれて炒めて、だし汁と調味料を加えて煮る。
スライス干し椎茸 (切っていないタイプなら1個)	1.5g		
こんにゃく (短冊・1/4枚)	60g		
焼きちくわ (乱切り・1本)	80g		
枝豆むき身	10g	④	味を調べ、最後にゆでたむき枝豆を加えて完成。
★しょうゆ (大さじ2弱)	32g		
★みりん (大さじ1弱)	16g	【コツ・ポイント】 今回は彩りで冷凍のむき枝豆を使用しましたが、ほかにもゆでたインゲンやきぬさやでも代用できます。	
★三温糖 (大さじ1強)	11g		
★料理酒 (小さじ1)	5g		
かつお節	12g		
水	300cc		

