

給食のレシピ紹介 51

さんが焼き



材料 (1人分)		作り方	
いわしのすり身	15 g	1.	しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
塩	0.03 g		
こしょう	少々	2.	いわしのすり身に塩・こしょう・しょうがを加え、よく混ぜる。
しょうが	1 g		
とり挽肉	35 g	3.	とり挽肉・ねぎ・しょうゆ・みそ・酒・かたくり粉を加えさらによく混ぜる。
ねぎ	6 g		
しょうゆ	0.8 g	4.	3を紙カップに入れる。
白みそ	2 g		
酒	1.5 g	5.	オーブンの天板に並べ、焼きのりをのせ焼く。
かたくり粉	3 g		
焼きのり (3 cm角)	1 枚		
紙カップ	1 枚		

千葉県のご郷土料理です。



給食のレシピ紹介 52

おでんぽ



材料 (1人分)		作り方	
鶏もも肉 (1cm角)	10g	1.	昆布を水で戻す。
れんこん (小さい乱切り)	15g	2.	材料を切る。
にんじん (小さい乱切り)	15g	3.	鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
ごぼう (小さい乱切り)	15g	4.	こんにゃく、ごぼうを加え炒める。
だいこん (小さい乱切り)	25g	5.	れんこん、大根を加えさらに炒める。
こんにゃく (小さい乱切り)	15g	6.	昆布を汁ごと加え、調味する。
金時豆水煮	20g	7.	ちくわと金時豆を加え、味をととのえる。
ちくわ (半月切り)	7g	8.	ゆでたさやいんげんを加える。
さやいんげん (小口切り)	4g	 <p>徳島県の郷土料理です。</p>	
角切り昆布 (戻す)	0.5g		
うすくちしょうゆ	5g		
砂糖	3.5g		
みりん	1g		
サラダ油	1g		

給食のレシピ紹介 53

だぶ



材料 (1人分)		作り方	
鶏肉	15 g	1.	野菜、鶏肉、こんにゃく、生揚げ、かまぼこはすべて1cm角のさいの目に切る。
厚揚げ	20 g		
にんじん	12 g		
ごぼう	12 g	2.	野菜、鶏肉、こんにゃく、生揚げとだし汁を鍋に入れて煮る。
れんこん	12 g		
こんにゃく	15 g		
かまぼこ	10 g		
麩	1 g	3.	煮えたら、かまぼこ、麩を入れ調味料で味をつけて煮る。
だし汁 (こんぶ・かつおぶし)	60 g		
砂糖	0.5 g	4.	水溶きかたくり粉でとろみをつけて、汁物と煮物の中間位に仕上げる。
しょうゆ	4 g		
酒	0.3 g		
みりん	0.3 g		
かたくり粉	1 g		

佐賀県の郷土料理です。



給食のレシピ紹介 54

クファージュシー



材料 (1人分)		作り方
精白米	63 g	1. 米、麦は洗い、浸水してからざるにあげて水気を切る。
麦	2 g	
油	少々	2. 削り節でだしをとる。
豚肉小間	10 g	
ごぼう	9 g	3. ごぼうはさがき、にんじん短冊、さつま揚げはスライス、切り昆布は戻して1 cm、いんげんはポイルして斜め切りにする。
にんじん	10 g	
さつま揚げ	5 g	4. 豚肉を炒め火が通ったら、ごぼう、にんじん、昆布、さつま揚げを加え調味料を加え煮る。
切り昆布	1.2 g	
いんげん	6 g	5. 4の煮汁と2と豚骨スープで炊飯する。
しょうゆ	2.5 g	
酒	少々	6. 炊き上がったごはんには4といんげんを入れ混ぜる。
塩	0.8 g	
みりん	1.2 g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 沖縄県の炊き込みごはんです。 </div>
削り節	1 g	
豚骨スープ	適量	

給食のレシピ紹介 55

桜えびとしらすのかき揚げ



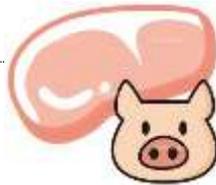
材料 (1人分)		作り方	
桜えび (釜揚げ)	5 g	1.	野菜を洗い切る。
しらす干し (釜揚げ)	3 g		
たまねぎ (スライス)	15 g	2.	桜えび・しらす干し・たまねぎ・ごぼうを合わせ小麦粉Aをまぶす。
ごぼう (せん切り)	12 g		
小麦粉 A (具にまぶす)	1 g	3.	卵・水・小麦粉Bをさっくり合わせて、衣を作る。
卵 (ときほぐす)	3 g		
水	15 g	4.	2と3を合わせ、形を整え油で揚げる。
小麦粉 B	13 g		
揚げ油	適量		



給食のレシピ紹介 56

豚肉の金山寺みそ焼き



材料 (1人分)		作り方	
豚ロース切り身	1枚 (50g)	1. Aの調味料を合わせ 漬けだれを作る。	
金山寺みそ	6g		
トマトケチャップ	2.5g	2. 1に豚肉を漬け込む。	
A しょうゆ	1.5g		
酒	1g	3. 180度のオーブンで2を焼く。	
みりん	1.5g		

給食のレシピ紹介 57

芋団子汁



材料 (1人分)		作り方	
じゃがいも	40 g	1.	だし昆布、削り節、水でだし汁をとる。
塩	少々		
かたくり粉	8 g	2.	鶏もも肉に酒をふっておく。
とりもも肉 (こま切れ)	5 g		
酒	少々	3.	じゃがいもは火の通りやすい大きさに切って 蒸し、つぶし熱いうちに塩とかたくり粉をいれてよくこねる。
ごぼう (ささがき)	5 g		
にんじん (いちょう切り)	10 g	4.	棒状にしたものを1cmの幅に切り茹でる。
だいこん (いちょう切り)	15 g		
ねぎ (ななめ切れ)	5 g	5.	鍋に油を熱し、鶏肉、ごぼう、にんじん、だいこんを炒め、だし汁で煮て調味する。
炒め油	少々		
酒	少々	6.	芋団子を汁の中に入れ 味をととのえ、ねぎをいれて仕上げる。
しょうゆ	4 g		
塩	少々	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 北海道の郷土料理です。 </div>	
昆布	1 g		
削り節	2 g		
水			



給食のレシピ紹介 58

けの汁



材料 (1人分)		作り方	
だいこん (7mm角切り)	30 g	1. 煮干し、削り節でだしをとる。	
にんじん (7mm角切り)	15 g		
ごぼう (7mm角切り)	12 g		
ぜんまい水煮 (7mm切り)	10 g		
大豆水煮	10 g	2. なべに、だいこん、にんじん、ごぼう、ぜんまいを入れて煮る。	
凍り豆腐 (戻す・短冊)	5 g		
赤みそ	6 g	3. 大豆水煮、凍り豆腐を入れて煮る。	
白みそ	6 g		
煮干し	1 g		
削り節	1 g	4. みそを入れて味をととのえる。	
水			
		<p>青森県津軽地方の郷土料理です。</p> 	

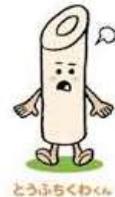
給食のレシピ紹介 59

豆腐ちくわの天ぷら



材料 (1人分)		作り方	
豆腐竹輪	1/2本	1.	豆腐竹輪は食べやすい大きさに切る。
小麦粉	4 g		
卵	3 g	2.	鶏卵、小麦粉、塩、水を合わせ衣を作る。
塩	0.2 g		
水	適量	3.	竹輪に2の衣をつけて油で揚げ、天ぷらにする。
揚げ油			

普通の竹輪
でも OK



とうふちくわくん

給食のレシピ紹介 60

しゃくしなごはん



材料 (1人分)		作り方	
精白米	70 g	1. しゃくしな漬けを細かく切り、オリーブ油で炒める。 2. ちりめんじゃこはから煎りする。 3. ごまはすって煎る。	4. 炊いたごはんに、1と2を加えてさっくりと混ぜる。 5. 仕上げにごまを加えてよく混ぜあわせ、蒸らす。
しゃくしな漬け	15 g		
オリーブ油	0.5 g		
ちりめんじゃこ	5 g		
白ごま	1 g		
しょうゆ	3 g		
			

しゃくしなは、埼玉県秩父地方でたくさん作られています。形がしゃもじに似ていることから、名前がつけられたそうです。