

# 給食のレシピ紹介 91

## 鰹のから揚げ中華ソースかけ





材料 (1人分)		作り方	
鰹切り身	1切	40g	1. 鰹に下味をつける。でん粉をつけて油で揚げる。
生姜 (すりおろす)	1.2g	0.3g	
にんにく (すりおろす)	0.3g	0.1g	2. ソースの材料を合わせて火を通す。1にかける。
塩	0.1g	少々	
こしょう	少々	6g	
でん粉	6g	適量	
揚げ油	適量	2g	
砂糖	2g	1g	
赤みそ	1g	0.5g	
みりん	0.5g	4g	
しょうゆ	4g	0.1g	
豆板醤	0.1g	0.7g	
酢	0.7g	0.2g	
ごま油	0.2g	1g	
水	1g	5g	
長ねぎ (みじん切り)	5g		

# 給食のレシピ紹介 92

## えびしゅうまい




材料 (4個分)		作り方	
豚ひき肉	120g	1. たまねぎと桜えびは、みじん切りにします。しょうがは、すりおろします。 2. 粘りがでるまで材料をよく混ぜ合わせます。 3. ていねいに皮で包みながら成形します。上に茹でたえびを飾ります。	
たまねぎ	120g		
しょうが	少々(2g)		
生パン粉	1/2カップ		
桜えび	大さじ4	4. 15分を目安に蒸します。	
むきえび(飾り用)	4個		
しょうゆ	小さじ1/3		
塩	少々		
かたくり粉	小さじ1		
ごま油	小さじ1/2		
しゅうまいの皮	4枚		

# 給食のレシピ紹介 93

## さんまのかば焼き



材料 (4人分)		作り方	
さんま	2尾	1.	さんまの頭をとり、腹を開いて、中骨、腹骨を取り除き、半分に切ります。 ※下処理済のさんまを用意すると手軽にできます。
かたくり粉	大さじ2		
揚げ油		2.	かたくり粉をまぶします。 
【調味料】			
しょうゆ	大さじ2	3.	180℃に熱した油に入れ途中返しながら、きつね色になるまでカラッと揚げます。
砂糖	大さじ1・1/2		
酒	大さじ1		
水	大さじ1		
		4.	あらかじめ、調味料を煮立てて作っておいたタレを絡めます。

## 給食のレシピ紹介 94

### 青菜とじゃこのサラダ



材料 (4人分)		作り方	
こまつな	100g	1.	こまつなは2~3cm、キャベツは短冊に切って、それぞれの野菜をゆでます。
きゃべつ	80g		
コーン	40g	2.	じゃこを炒ります。
じゃこ	大さじ2		
【調味料 (ドレッシング)】		3.	調味料を合わせて火にかけ、ドレッシングします。
砂糖	小さじ1強		
しょうゆ	小さじ2弱	4.	野菜とじゃこをドレッシングであえます。
サラダ油	小さじ2		
酒	小さじ1弱		
水	小さじ1		



#### 【児童の感想】

ドレッシングがおいしいので、大好きです。

#### 【おすすめポイント】

- ・子供たちが苦手な野菜と小魚ですが甘めのドレッシングであえることで食べやすくなります。
- ・野菜をゆでることでたくさんの量が食べられます。
- ・小魚を使用することで、カルシウムを摂取できます。

# 給食のレシピ紹介 95

## 蓮花湯 (レンフォアタン)



材料 (4人分)		作り方	
にんじん	40 g	1.	にんじんはせん切り、たまねぎはスライスのうす切りにします。
たまねぎ	50 g	2.	春雨は茹でて、3 cm位に切ります。
春雨	12 g	3.	ほうれんそうは茹でて、2 cm位に切ります。
卵	1個	4.	とりがらスープを火にかけ、にんじん、たまねぎを入れて煮ます。
ほうれんそう	80 g	5.	あくをとり、春雨、クリームコーン、調味料(塩・こしょう)を入れます。
クリームコーン	40 g	6.	水溶きかたくり粉を加え溶き卵を加えます。
塩	小さじ1/2強	7.	ほうれんそうを加えます。
こしょう	少々	8.	ごま油を加えて仕上げます。
かたくり粉	小さじ1		
ごま油	小さじ1/2		
とりがらスープ (インスタントでも可)	700 cc		

# 給食のレシピ紹介 96

## 五目きんぴら



材料 (4人分)		作り方	
にんじん	60g	1.	にんじんはせん切りにします
ごぼう	90g	2.	ごぼうはささがきにして水にさらします
油揚げ	20g	3.	油揚げは油抜きをしてせん切りにします
糸こんにゃく	40g	4.	糸こんにゃくは2cmに切って茹でます。
いんげん	20g	5.	いんげんはななめ切りにして茹でます。
サラダ油	小さじ1	6.	なべに油を熱し、ごぼう、糸こんにゃく、にんじんの順に加えて、よく炒めます。
しょうゆ	小さじ2・1/2	7.	ごぼうがやわらかくなったら、油揚げを加えます。
酒	小さじ1	8.	砂糖、酒、しょうゆを加えて調味します
砂糖	大さじ1	9.	いんげんと炒ったごまを加えて仕上げます。



# 給食のレシピ紹介 97

## 焼きカレーパン



材料 (4個分)		作り方
豚ひき肉	60g	1. 豚ひき肉をポロポロになるまで炒め、たまねぎを加えよく炒め、小麦粉を加えさらに炒めます。
たまねぎ (みじん切り)	65g	
小麦粉	大さじ1/2	2. トマトケチャップ・ウスターソース・白ワイン・純カレー粉を加えて十分煮込みます
純カレー粉	小さじ1/2	
トマトケチャップ	大さじ1・1/3	3. パンは横に切り込みを入れ具をはさみます。
ウスターソース	大さじ 2/3	
白ワイン	大さじ1・1/3	4. ていねいに溶き卵、パン粉(純カレー粉と混ぜ合わせる)の順に全体につけます。
コンソメ	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	5. あらかじめ温めておいたオーブンで焼きます。
卵	1/2個	
乾燥パン粉	100cc	
純カレー粉	小さじ1/5	
バンズパン	4個	

# 給食のレシピ紹介 98

## ぶりのゆずこしょう焼き



材料 (4個分)		作り方	
ぶりの切り身	4枚	1.	ぶりの切り身にしょうゆと酒で下味をつけます
しょうゆ	小さじ1強	2.	ボールにマヨネーズとゆずこしょうを混ぜ合わせます
酒	小さじ1	3.	紙カップに1を入れ、2のソースをのせます
マヨネーズ	大さじ2	4.	200℃のオーブンで12分くらい焼きます。
ゆずこしょう	小さじ1		
アルミ(紙)カップ	4枚		





材料（4人分）		作り方	
とうがん	340g	1.	とうがんを一口大に切ります。
豚もも肉（角切り）	100g	2.	豚肉を軽く下茹でします。
こんにゃく	120g	3.	こんにゃくは角切りにし、下茹でします。
しょうが	少々（6g）	4.	しょうがとにんにくを、すりおろします。
にんにく	少々（3g）	5.	鍋に、豚肉・こんにゃく・にんにくと、これらの具材がひたひたになる程度の水を入れ、調味料を加えて煮ます。
調味料	砂糖		
	しょうゆ	大さじ2	
	みりん	大さじ1/2	
	酒	大さじ1	
かたくり粉	大さじ1	7.	味を調べ、水溶きかたくり粉でとろみをつけて仕上げます。
水	大さじ2		



# 給食のレシピ紹介 100

## 飛竜頭 (ひりょうず)



材料 (4人分)		作り方	
押し豆腐	140g (木綿豆腐を30分程度重して水を切る)	1.	にんじん、れんこんはあらみじん切り、しょうがはすりおろします。押し豆腐をくずし鶏ひき肉、切った野菜、卵、塩、砂糖、酒を入れて混ぜあわせます
鶏ひき肉	140g		
しょうが	1g		
卵	28g		
砂糖	小さじ1/3弱	2.	形成し、揚げる準備をしていきます。
揚げ油	適量		
しょうゆ	小さじ2		
トマトケチャップ	小さじ1強		
かたくり粉	適量	3.	1つずつ丁寧に揚げていきます。
にんじん	20g		
れんこん	24g		
塩	小さじ1/5弱		
酒	小さじ1	4.	酢、しょうゆ、砂糖、トマトケチャップ水を鍋で加熱し、水溶きかたくり粉でとろみをつけて、タレをつくります。
酢	小さじ1弱		
砂糖	大さじ1弱		
水	大さじ2弱		

