

# 給食のレシピ紹介 31

## つぼん汁



材料 (1人分)		作り方	
とりもも肉こま	15 g	1.	削り節、水でだし汁をとる。
干しいたけ (もどす・7mm角切り)	0.5 g		
ごぼう(7mm角切り)	10 g	2.	鍋にだし汁を入れ、ごぼう、だいこん、にんじんを入れて煮る。
だいこん(7mm角切り)	15 g		
にんじん(7mm角切り)	8 g	3.	とり肉、干しいたけ、こんにゃく、生揚げを入れて煮る。 あくを取りながら煮るとよい。
こんにゃく(7mm角切り)	10 g		
生揚げ(7mm角切り)	10 g		
ねぎ (小口切り)	5 g	4.	煮えたら、調味料を入れ、味をととのえる。
塩	0.1 g		
うすくちしょうゆ	4 g	5.	ねぎを加える。
酒	1 g		
みりん	1 g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     熊本県の郷土料理です。                 </div>	
削り節	3 g		
水			



# 給食のレシピ紹介 32

## 深川飯



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		
あさり水煮	10 g		
酒 (あさりにふる)	0.8 g	2.	鍋に油を入れ、具を炒める。 調味料を加えて煮る。 具と煮汁にわけ。
油揚げ (油抜き・短冊)	5 g		
ごぼう (ささがき)	18 g		
しょうが (すりおろす)	1 g	3.	炊飯器に1と2の煮汁を入れる。炊飯器の規定の水分目盛りより、やや少なめに水を注ぎ、2の具をのせ炊飯する。
さやいんげん (2cmななめ・ゆでる)	7 g		
塩	0.2 g		
酒	1 g	4.	ほどよく混ぜほぐして、さやいんげんも加える。
しょうゆ	4.8 g		
みりん	1 g		
油	0.5 g		

東京都の郷土料理です。



# 給食のレシピ紹介 33

## い り 飯



材料 (1人分)		作り方	
米	65 g	1.	米・麦は洗米し 30 分以上浸水したら、ザルにあげ、分量の水で炊く。
麦	3 g		
かえり煮干し	3.5 g	2.	かえり煮干しは、さっとゆでる。
酢	4 g		
薄口しょうゆ	4 g	3.	酢、しょうゆ、みりんを合わせ加熱し2のかえり煮干しを漬ける。
みりん	0.8 g		
竹輪(5mm角切り)	5 g	4.	3以外の材料を砂糖、しょうゆと少量の水で煮る。
こんにゃく(5mm角切り)	8 g		
干しいたけ(戻す・せん切り)	0.6 g	5.	3のかえり煮干しを汁ごとと④の具と下ゆでしたさやいんげんをごはんに混ぜる。
にんじん(せん切り)	10 g		
砂糖	1.5 g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                     徳島県の郷土料理です。                 </div>	
薄口しょうゆ	1.5 g		
さやいんげん(ななめ切り)	5 g		



## 給食のレシピ紹介 34

### 重忠汁 (しげただじる)



材料 (1人分)		作り方	
白玉もち	20 g	1.	煮干し、削り節、水でだし汁をとる。
だいこん (いちょう切り)	17 g		
にんじん (いちょう切り)	10 g		
えのきたけ (2cm)	12 g	2.	鍋にだし汁を入れ、だいこんとにんじんを入れて煮る。
ねぎ (小口切り)	10 g		
こんにゃく (短冊切り・ゆでる)	10 g		
油揚げ (油抜き・短冊切り)	5 g	3.	材料がやわらかくなったら、えのきたけ、こんにゃく、油揚げを入れて煮る。
赤みそ	5 g		
白みそ	5 g		
煮干し	1 g	4.	みそで調味し、ゆでた白玉もちを加え、最後にねぎを入れる。
削り節	1 g		
水			

埼玉県の郷土料理です。



# 給食のレシピ紹介 35

## ガタタン



材料 (1人分)		作り方	
豚もも肉こま	10 g	1.	鶏がらと野菜くずでスープをとる。 (鶏がらスープの素を使っても良い)
たけのこ水煮 (いちょう切り)	10 g		
ふき水煮 (ななめ切り)	6 g		
干しいたけ (戻す・せん切り)	0.6 g		
にんじん (いちょう切り)	10 g	2.	小麦粉と水を合わせ団子を作りボイルし、スープに入れて煮る。
きくらげ (戻す・せん切り)	0.3 g		
むきえび (ボイル)	10 g		
豆腐 (さいの目)	20 g	3.	団子が煮えたら残りの材料を入れて煮る。
卵	12 g		
小麦粉	10 g		
塩	少々		
水	8 g	4.	塩、しょうゆ、こしょうで味付けし、煮たったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。
塩	0.5 g		
しょうゆ	1 g		
こしょう			
かたくり粉	0.3 g		
鶏がら	7 g	5.	溶き卵を流し入れる。
野菜くず	少々		
水			

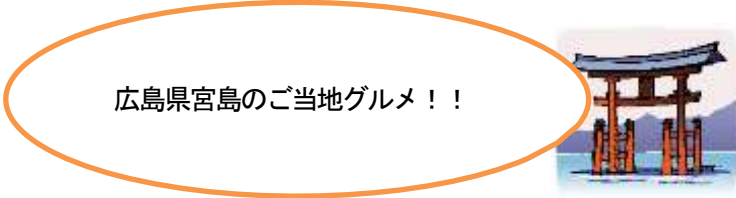
北海道芦別市のご当地グルメ！！



# 給食のレシピ紹介 36

## あなごめし



材料 (1人分)		作り方	
米	65 g	1.	米、麦は洗って浸水させ、ザルにあげ水気をきる。
麦	5 g	2.	調味料とあなごのたれを合わせる。
味付け焼きあなご	30 g	3.	1に2を加え、上にあなごをのせて炊く。
酒	2 g	4.	炊き上がったら、良く混ぜて蒸らす。
みりん	2 g	5.	盛り付け後、仕上げに刻みのりを散らす。
しょうゆ	4 g		
砂糖	2.5 g		
刻みのり	0.5 g		

# 給食のレシピ紹介 37

## もずくのかき揚げ



材料 (1人分)		作り方	
もずく (3 cm)	12 g	1.	もずくの水分をよくきる。
にんじん (せん切り)	5 g		
ごぼう (ささがき)	5 g	2.	卵・塩・小麦粉を合わせて衣を作る。
たまねぎ (スライス)	15 g		
小麦粉	13 g	3.	2に材料を合わせて、油で揚げる。
塩	少々		
卵	6 g		
揚げ油	適宜	※	味付もずくを使用する場合は、さっと水洗いをしてください。



# 給食のレシピ紹介 38

## 秋の香りごはん



材料 (1人分)		作り方	
米	80 g	1. 米は洗い、浸水する。	
人参	10 g		
干しいたけ	0.8 g		
しめじ	17 g		
油揚げ	4 g	2. 具を調味料Aで煮る。	
鶏肉	8 g		
栗	15 g	3. 具と煮汁を分け、煮汁と水で米を炊く。	
しょうゆ	20 g		
酒	2 g		
塩	2 g		
油	2 g	4. 炊き上がったら、ご飯と具を混ぜあわせる。	
A			



# 給食のレシピ紹介 39

## さばめし



材料 (1人分)		作り方	
米	65 g	1.	米、麦は洗米・浸水して、ざるにあげて水気を切る。
麦	3 g	2.	削り節でだし汁をとる。
塩さば	15 g	3.	塩さばに酒をふり、焼いてほぐす。
しょうが (せん切り)	0.6 g	4.	塩さば、しょうがを2と調味料で煮る。具と煮汁に分ける。
万能ねぎ (小口切り)	5 g	5.	3の煮汁と水を加え、炊飯する。
しょうゆ	2 g	6.	炊きあがったごはんに4の具と、万能ねぎを入れて混ぜる。
酒	2.5 g		
削り節	1 g		
水			

# 給食のレシピ紹介 40

## すいとん



材料 (1人分)		作り方	
薄力粉	25 g	1.	材料を切る。
牛乳	8 g		
鶏肉	5 g	2.	けずり節でだしをとる。
白菜 (短冊切り)	20 g		
人参 (いちょう切り)	15 g		
小松菜 (茹で3センチ)	18 g	3.	だし汁に鶏肉、人参、大根を加え火にかける。
長ねぎ (ななめ切り)	5 g		
焼竹輪 (小口切り)	5 g	4.	薄力粉と牛乳ですいとんの生地を作る。
大根 (いちょう切り)	10 g		
あさり水煮	3 g	5.	3の汁が沸騰したところに、焼竹輪、あさり、白菜、調味料を入れて煮る。
水	70 g		
けずり節	2 g	6.	4を大スプーンで落とし、火をとおす。小松菜、長ねぎを加えしあげる。
しょうゆ	6 g		
酒	0.5 g		

