

給食のレシピ紹介 111

キャベツたっぷり ふわふわおこのみ焼き



材料 (1人分)		作り方	
小麦粉	15 g	1.	野菜は、指示通り下処理する。
やまといも	30 g		
砂糖	1 g	2.	だしをとる
混合削り節厚	0.2 g		
卵	18 g	3.	材料を入れて生地をつくる。2のだしの量で生地のかたさの調整をする。
マヨネーズ	6 g		
キャベツ	35 g	4.	紙カップに入れオーブンで焼く。
桜えび(素干し)	2 g		
削り節(碎片)	0.3 g	5.	お好み焼きソースソースをかける。
おたふくお好みソース	8 g		



給食のレシピ紹介 112

打ち込み汁



材料 (1人分)		作り方	
ゆでうどん (5cm)	20g	1.	煮干しでだし汁を作る。
とりもも肉こま	20g		
にんじん (いちょう切り)	10g	2.	鍋に1を入れ、とり肉、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいもを入れて煮る。
ごぼう (ささがき)	10g		
だいこん (いちょう切り)	10g	3.	野菜がやわらかくなったら、ねぎ、油揚げ、うどんを入れてさらに煮る
じゃがいも (一口大)	28g		
ねぎ (ななめ切り)	10g	4.	調味料を入れて煮込み、味をととのえる
油揚げ (油抜き・短冊切り)	5g		
万能ねぎ (小口切り)	2g	5.	万能ねぎを加える。
うすくちしょうゆ	5g		
白みそ	6g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 香川県の郷土料理です。 </div>	
煮干し	2g		
水			



給食のレシピ紹介 113

治部煮



材料 (1人分)		作り方	
とりもも肉 (一口大)	25 g	1.	削り節でだし汁を作る。
しょうゆ	1.5 g		
酒	1 g	2.	とり肉はしょうゆと酒で下味をつける。小麦粉をまぶし、油で炒めて取り出す。
小麦粉	1 g		
油	1.5 g		
さやいんげん (ゆでる・2 cm)	5 g		
すだれふ (戻す・一口大)	3 g	3.	鍋に1、調味料を入れて煮立たせ、しいたけ、たけのこ、にんじん、すだれふを入れやわらかくになったら2を加えてさっと煮る。
たけのこ水煮 (乱切り)	25 g		
にんじん (乱切り)	20 g		
干しいたけ (戻す・小さめのいちょう切り)	1 g	4.	さやいんげんを入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
しょうゆ	4.5 g		
酒	3 g		
みりん	3 g		
砂糖	2 g		
かたくり粉	1 g		
水	4 g		
削り節	1 g		


石川県の郷土料理です。



給食のレシピ紹介 114

さんまのぼうぼう焼き




材料 (1人分)		作り方	
さんまのすり身	35 g	1. 材料全てを合わせ、粘りがでるまでよく練る。	
ねぎ (みじん切り)	5 g		
ごぼう (みじん切り・ゆでる)	7 g		
しょうが (みじん切り)	1 g	2. 生地を小判型に成形する。	
卵	3 g		
パン粉	3 g		
赤みそ	1.8 g	3. 焼く。	
しょうゆ	0.8 g		
みりん	1.2 g		
かたくり粉	1 g		

福島県の郷土料理です。

給食のレシピ紹介 115

ざくざく汁



材料 (1人分)		作り方	
鳥もも肉皮なしこま	15 g	1.	材料は指示通り、下処理する。
豆腐 (1.5cm さいの目切り)	20 g		
にんじん (1.5cm さいの目切り)	10 g	2.	かつお節と煮干しで、だしをとる。
長ねぎ (小口切り)	17 g		
さといも (1.5cm さいの目切り)	18 g	3.	さといもは、下ゆでする。
干しいたけ (戻す・1.5cm 色紙切り)	0.5 g		
大根 (1.5cm さいの目切り)	11 g	4.	2に鶏肉・にんじん・だいこんを加え煮る。そにに、さといも・こんにやく・しいたけを加えて煮る。
こんにやく (1.5cm さいの目切り・ポイル)	10 g		
塩	0.3 g	5.	豆腐と長ねぎを加え、味をととのえる。
しょうゆ	5 g		
酒	0.6 g	6.	中心温度を確認し、クラスごとに配缶する。
みりん	0.8 g		
混合削り節厚	1 g	<p>福島県の郷土料理です。</p> 	
だし用煮干し	0.5 g		
水	92 g		

給食のレシピ紹介 116

打ち豆汁



材料 (1人分)		作り方	
打ち豆	6 g	1.	昆布でだし汁を作る。
油揚げ (油抜き・短冊切り)	5 g		
ごぼう (ささがき)	3 g	2.	鍋に油を熱し、ごぼうをよく炒める。
さといも (厚めのいちょう切り)	29 g		
にんじん (いちょう切り)	5 g	3.	2に1を入れ、だいこん、にんじんを入れて煮る。
ねぎ (小口切り)	8 g		
だいこん (いちょう切り)	33 g	4.	やわらかくなったら、油揚げ、打ち豆、さといもを加えてやわらかくなるまで煮る。
油	0.7 g		
みそ	12 g	5.	みそを溶き入れ、ねぎを加え、味をととのえる。
だし用昆布	2 g		
水		福井県の郷土料理です。	



給食のレシピ紹介 117

がね



材料 (1人分)		作り方	
さつまいも (せん切り)	25 g	1.	ボールに豆腐を入れ、細くなるまでくずす。
たまねぎ (スライス)	10 g		
ごぼう (ささがき)	10 g	2.	小麦粉・上新粉・砂糖・溶いた卵・塩を1に加えなめらかになるまでよく混ぜる。水はかたさをみながら加える。
豆腐	8 g		
小麦粉	10 g		
上新粉	5 g		
砂糖	2 g		
塩	0.3 g	3.	さつまいも・たまねぎ・ごぼうを2の中に入れ、混ぜ合わせる。
卵	8 g		
水	12 g	4.	お玉などで、1人分量をとって油に入れ、箸で少し広げながら揚げる。
揚げ油	適量		

鹿児島県の郷土料理です。



給食のレシピ紹介 118

まいたけごはん



材料 (1人分)		作り方	
米	65 g	1.	米・麦は洗米、浸水して、ザルにあげて水気をきる。
麦	3 g		
まいたけ (ほぐす)	11 g	2.	削り節でだし汁を作る。
とりひき肉	10 g		
にんじん (せん切り)	3 g	3.	2 でとりひき肉・にんじんまいたけを煮る。調味料を加え、さらに煮含め、煮汁と具をわける。
さやいんげん (ゆでる・小口切り)	5 g		
しょうゆ	4 g	4.	炊飯器に1 を入れ、3の煮汁と水を入れて炊飯器の目盛りに合わせる。具をのせて炊飯する。
みりん	2 g		
酒	2 g	5.	炊き上がったら、さやいんげんを加えて、よく混ぜる。
削り節	0.5 g		



給食のレシピ紹介 119

うったち汁



材料 (1人分)		作り方	
ぶた肉こま	5 g	1.	削り節でだし汁を作る。
小麦粉	14 g		
塩	0.1 g		
水	10 g	2.	小麦粉・塩・水を合わせ、耳たぶくらいの固さにこねる。
たまねぎ (スライス)	13 g		
じゃがいも (厚めのいちょう切り)	11 g	3.	鍋に油を入れてぶた肉、ごぼう、にんじん、たまねぎを炒め、じゃがいも、干ししいたけも加え①を入れて煮る。
ごぼう (ささがき)	9 g		
にんじん (いちょう切り)	5 g		
こまつな (ポイル・2cm)	14 g		
干ししいたけ (戻す・せん切り)	0.5 g		
油	0.5 g	4.	あくをとりながら、弱火で煮る。
酒	1 g	5.	材料に火が通ったら、調味料を加え、2を食べやすい大きさにちぎりながら入れて煮る。
しょうゆ	3 g		
塩	0.06 g		
うすくちしょうゆ	1 g	6.	最後にこまつなを加えてひと煮立ちさせ、味をととのえる。
削り節	1 g		
水			

佐賀県の郷土料理です。



給食のレシピ紹介 120

水ようかん



材料 (1人分)		作り方	
粉寒天	0.1 g	1.	紙カップは前日消毒しておく。
水	22.5 g	2.	こしあん・水・粉寒天を釜に入れ火にかけ、よく煮溶かす。黒糖・塩を加えてさらに煮溶かし、全体を均一にする。(中心温度確認)
こしあん	25 g	3.	1に2を流し入れる。
黒砂糖	0.5 g	4.	粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やす。
塩	0.05 g		
カップ5×3	1個		