

# おうちで作ろう♪給食レシピ集

横浜市立三ツ境小学校  
栄養職員 油井詩織

過去の給食だよりに掲載したものから、レシピをいくつか抜粋しました。

子どもたちに人気のメニューもあれば、不足しがちな栄養素を補うメニューまで様々。簡単なものは、お子さんと一緒に作ることもできます。6年生は、家庭科の復習にもなりますね。

久しぶりの給食の味、楽しんで作ってもらえるとうれしいです。

☆材料は、中学年（3～4年生）の量4人分です。

☆給食では、生で食べる果物以外、すべての野菜を加熱しています。

（サラダ用の野菜は、食感を損なわないようにさっとゆで、野菜表面の殺菌をして使用しています。）

☆お弁当にも活用できるレシピには、お弁当マークをつけています。



☆掲載レシピは、家庭でも作りやすいよう、一部分量を調整してあります。

調味料は大さじ、小さじで記載していますが、グラムで作る場合には、下記の量に直してください。

単位：g

調味料	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	調味料	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)
しょうゆ・みりん	6	18	砂糖（上白糖）	3	9
食塩・みそ	6	18	ごま	3	9
酒・酢	5	15	でんぷん（片栗粉）	3	9
油・マーガリン	4	12	小麦粉	3	9
カレー粉	2	6			

☆その他の献立は、よこはま学校食育財団のHPからレシピを確認できます。

[【https://ygs.or.jp/syokuzai/lunch\\_2020】](https://ygs.or.jp/syokuzai/lunch_2020)





# 主食


サンマー丼の具	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>豚肉（細）・・・・・・・・・・80g            もやし・・・・・・・・・・140g            たまねぎ・・・・・・・・・・100g            キャベツ・・・・・・・・・・100g            こまつな・・・・・・・・・・50g            にんじん・・・・・・・・・・30g            油・・・・・・・・・・小さじ1/2            ◆しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1            ◆砂糖・・・・・・・・・・小さじ1            ◆こしょう・・・・・・・・・・少々            ◆テンメンジャン・・・・・・・・小さじ1/2            ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2            でんぷん・・・・・・・・・・大さじ1            ◇鶏ガラスープの素・・・・・・・・小さじ1            ◇水・・・・・・・・・・180g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① こまつなを2cm幅に切り、さっとゆでる。            ② たまねぎはうす切り、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。            ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。            ④ にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやしの順に炒める。            ⑤ 水、◇鶏ガラスープ、◆調味料を入れる。            ⑥ 水溶きでんぷんを入れ、とろみをつける。            ⑦ ごま油、こまつなを入れてできあがり♪</p> <p>※鶏ガラスープの塩分により、味が薄い場合には塩を足して調整してください。            ※テンメンジャンがなければ、みそで代用できます。</p> <div data-bbox="1257 831 1469 1010" data-label="Image"> </div>
<p>横浜名物、サンマー麺の丼アレンジです。最後にでんぷんでとろみをつけるのが特徴。ごはんにかけて、もりもり食べられます。ラーメンにかけて、サンマー麺にしてもいいですね。</p>	

鶏ごぼうごはんの具	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>鶏肉・・・・・・・・・・60g            油揚げ・・・・・・・・・・20g            凍り豆腐（細切）・・・・・・・・・・8g            ごぼう・・・・・・・・・・60g            にんじん・・・・・・・・・・40g            炒りごま（白）・・・・・・・・大さじ1/2            油・・・・・・・・・・小さじ1/2            ◆しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2            ◆砂糖・・・・・・・・・・小さじ2            ◆酒・・・・・・・・・・小さじ1            ◆塩・・・・・・・・・・ひとつまみ            水・・・・・・・・・・50g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① 油揚げを油抜きし、せん切りにする。            ② にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにして水につける。            ③ 凍り豆腐をもとし、しぼる。            ④ ごまを切る。（すり鉢で軽くつぶすくらいでOK。なければそのまま使います。）            ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、よく炒める。            ⑥ ◆調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、汁が少し残る程度まで煮含める。            ⑦ ごまを入れて、ごはんによく混ぜたらできあがり♪</p> <div data-bbox="1398 1178 1481 1249" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1289 1671 1495 1872" data-label="Image"> </div>
<p>給食では、混ぜごはんの具として登場します。ごぼうは先によく炒めることで香りが出ます。食物繊維たっぷりのごぼうをたくさん食べることができます。</p>	

# 主菜


<h2>生揚げのそぼろ煮</h2>	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>生揚げ・・・・・・・・・・240g          ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ2          ◆砂糖・・・・・・・・・・大さじ2          ◆水・・・・・・・・・・100g          豚ひき肉・・・・・・・・60g          ジャがいも・・・・・・・・160g          たまねぎ・・・・・・・・160g          にんじん・・・・・・・・60g          こまつな・・・・・・・・20g          油・・・・・・・・・・小さじ1          ◇しょうゆ・・・・・・・・小さじ1          ◇みりん・・・・・・・・小さじ1          でんぷん・・・・・・・・小さじ1          だし汁・・・・・・・・100g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① 生揚げを熱湯で油抜きして2cm角に切り、◆調味料と鍋に入れて弱火で煮含める。          ② ジャがいも・たまねぎは2cm角、にんじんは5mmいちょうに切る。          ③ こまつなを2cm幅に切り、ゆでて水冷する。          ④ 鍋に油を熱し、豚肉・たまねぎをよく炒め、にんじん・ジャがいもを入れてさらに炒める。          ⑤ だし汁・◇調味料を入れ、煮る。          ⑥ 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、別煮した生揚げを入れる。          ⑦ こまつなを入れてできあがり♪</p> <p>※ジャがいもをだいこんに替えても、おいしくできます。</p> 
<p>生揚げは別煮して、味を入れておくことでそぼろとの馴染みがよくなります。新じゃがで作ると煮崩れしやすいので、ジャがいもに火が通ったら一度火止めをして味がしみるようにしましょう。</p>	

<h2>かつおのごまみそあえ</h2>	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>かつお(角切り)・・・・・・・・180g          凍り豆腐(角切り)・・・・・・20g          でんぷん・・・・・・・・・・大さじ3          揚げ油・・・・・・・・・・適量          炒りごま(白)・・・・・・・・大さじ1          しょうが汁・・・・・・・・・・3g          ◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ1          ◆砂糖・・・・・・・・・・小さじ2          ◆甘みそ・・・・・・・・・・大さじ1          ◆酒・・・・・・・・・・小さじ1          ◆水・・・・・・・・・・90g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① ごまを炒り、すり鉢などで切りごまにする。          ② 凍り豆腐をもどし、しぼる。          (大きい場合は、2cm角くらいに切る。)          ③ 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。          ④ しょうが汁・◆調味料・水を煮立て、みそだれを作る。          ⑤ 揚げた凍り豆腐・かつおを入れ、たれをからめる。          ⑥ ごまを入れ、火を止める。</p> <p>※みそだれが固い場合は、水を少しずつ足して調整してください。</p> 
<p>初夏の初かつおを使った旬の献立です。凍り豆腐は油で揚げると、食感がやわらかくなります。汁気が少ないので、お弁当にも向いています。</p>	


<p><b>いわしのかば焼き</b></p>	
<p><b>&lt;材料&gt;</b>          いわし切り身(20g 程度)・・・8 枚          でんぷん・・・・・・・・・・大さじ 2          油・・・・・・・・・・大さじ 1          しょうが汁・・・・・・・・・・2g          ◆しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ 1          ◆砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/2          ◆みりん・・・・・・・・・・小さじ 1          ◆でんぷん・・・・・・・・・・小さじ 1/2          ◆水・・・・・・・・・・60g</p>	<p><b>&lt;作り方&gt;</b>          ① ◆調味料を鍋に入れて煮立たせ、しょうが汁・水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。たれのできあがり♪          ② いわしにでんぷんをまぶし、油を熱したフライパンに入れて皮目から揚げ焼きにする。          ③ 両面が焼けたらたれを入れてからめ、できあがり♪          ※給食では、いわしは冷凍の切り身を使っています。生のいわしは 1 匹（半身 2 枚）が一人分です。          ※給食ではたっぷりの油で揚げていますが、ご家庭ではフライパンの揚げ焼きでOKです。</p>
<p>給食でよく登場するのは、いわしとさんまのかば焼きですが、お好みの魚でもおいしくできます。三ツ境小ではたれを 1.2～1.5 倍で多めに作り、「たれごはん」にして食べられるようにしています♪</p>	


<p><b>ジャガマーボー</b></p>	
<p><b>&lt;材料&gt;</b>          豚ひき肉・・・・・・・・・・80g          ジャがいも・・・・・・・・・・240g          たまねぎ・・・・・・・・・・120g          にんじん・・・・・・・・・・40g          ピーマン・・・・・・・・・・20g          赤ピーマン・・・・・・・・・・20g          しょうが・・・・・・・・・・2g          にんにく・・・・・・・・・・1g          油・・・・・・・・・・小さじ 1/2          ◆トマトケチャップ・・・・小さじ 2          ◆しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ 1          ◆砂糖・・・・・・・・・・小さじ 1          ◆みそ・・・・・・・・・・大さじ 1          トウバンジャン・・・・・・・・小さじ 1/2          でんぷん・・・・・・・・・・小さじ 1          水・・・・・・・・・・適量</p>	<p><b>&lt;作り方&gt;</b>          ① ジャがいもは 1.5 cm角、たまねぎ・ピーマン・赤ピーマンは 1 cm 角、にんじんはいちょう切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。          ② ピーマンをゆで、水冷する。          ③ ジャがいもをゆでる。(レンジでチンでもOK)          ④ 鍋に油を熱し、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。          ⑤ 豚ひき肉を加えてよくほぐし、たまねぎ・にんじん・赤ピーマンの順に炒める。          ⑥ 材料がかぶるくらいの水を加え、にんじんが柔らかくなるまで煮る。          ⑦ 煮えたらジャがいも、◆調味料を入れる。          ⑧ 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。          ※トウバンジャンはお好みで調整してください。</p>
<p>豆腐の代わりに、ジャがいもを使った献立です。麻婆豆腐よりも水が出ない分、辛めの味付けになっています。</p>	






<h2>あじのピリ辛ソース</h2>	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>あじ切り身(50g 程度)・・・4枚          でんぷん・・・・・・・・・・12g          揚げ油・・・・・・・・・・適量          ねぎ・・・・・・・・・・30g          しょうが・・・・・・・・・・2g          にんにく・・・・・・・・・・1g          ◆ごま油・・・・・・・・・・小さじ1          ◆しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2          ◆砂糖・・・・・・・・・・小さじ2          ◆酢・・・・・・・・・・小さじ2          ◆トウバンジャン・・・・・・・・少々          ◆水・・・・・・・・・・40g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにする。          (しょうが・にんにくはおろしチューブでもOKです)</p> <p>② ごま油を小鍋に入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒める。</p> <p>③ 水・調味料を入れて、ピリ辛ソースの完成。</p> <p>④ あじの切り身にでんぷんをまぶす。</p> <p>⑤ 揚げ油の温度 160～170℃で、あじを揚げる。</p> <p>⑥ あじが熱いうちに、ピリ辛ソースをかけたらできあがり♪</p> <p>※トウバンジャンの量は、お好みで調整してください。給食では、1人0.08gで、控えめにしています。</p>
<p>旬のあじを、中華風のピリ辛ソースで食べやすくした献立です。</p>	



<h2>回鍋肉</h2>	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>豚肉・・・・・・・・・・120g          ◇しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1          ◇酒・・・・・・・・・・小さじ1          キャベツ・・・・・・・・・・260g          ねぎ・・・・・・・・・・40g          赤ピーマン・・・・・・・・・・20g          ピーマン・・・・・・・・・・20g          しょうが・・・・・・・・・・1g          にんにく・・・・・・・・・・1g          油・・・・・・・・・・小さじ1          ◆しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1          ◆さとう・・・・・・・・・・小さじ2          ◆みそ・・・・・・・・・・大さじ1/2          ◆酒・・・・・・・・・・小さじ1          ◆テンメンジャン・・・・・・・・小さじ1          トウバンジャン・・・・・・・・少々          でんぷん・・・・・・・・・・小さじ1</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① ◆調味料を合わせておく。</p> <p>② ピーマン・赤ピーマンは 1.5cm 角、ねぎは斜め切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。</p> <p>③ キャベツは 3cm 角に切り、さっと下ゆでして、よく水をきる。</p> <p>④ フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。</p> <p>⑤ 豚肉を入れ、◇酒・しょうゆを振り入れる。</p> <p>⑥ ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、◆合わせ調味料を入れる。</p> <p>⑦ キャベツを入れて、水溶きでんぷんでとろみをつけてできあがり♪</p> <p>※テンメンジャンがない場合には、その分みそを増やしてください。</p> <div style="text-align: right;">  </div>
<p>春キャベツをたっぷり食べられる回鍋肉は、ごはんがよく進みます。春キャベツは先にさっとゆでて水をきっておき、最後に入れることで仕上がりが水っぽくなりません。</p>	



チリコンカン	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>豚ひき肉・・・・・・・・・・100g            だいず（水煮）・・・・・・・・140g            たまねぎ・・・・・・・・・・200g            トマト缶（カット）・・・・120g            にんじん・・・・・・・・・・60g            ピーマン・・・・・・・・・・20g            にんにく・・・・・・・・・・1g            油・・・・・・・・・・小さじ1            小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1            ◆トマトケチャップ・・・・大さじ1            ◆中濃ソース・・・・・・・・大さじ1/2            ◆しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1            ◆塩・・・・・・・・・・少々            ◆こしょう・・・・・・・・・・少々            赤ワイン・・・・・・・・・・小さじ1            チリパウダー・・・・・・・・小さじ1/2            水・・・・・・・・・・200g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① 小麦粉をフライパンで焦がさないよう炒め、香りが出て色がついたら取り出す。            ② にんにくはみじん切り、にんじん・たまねぎ・ピーマンは1cm角に切る。            ③ ピーマンをさっとゆで、水冷して色止めし、水気をきる。            ④ 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。            ⑤ たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、水を加えて煮る。            ⑥ 材料が煮えたらカットトマト缶を汁ごと入れ、◆調味料を加え、だいずを入れてよく煮込む。            ⑦ 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。            ⑧ ピーマンを入れて、できあがり♪</p> <p>※給食では、トマト缶を加えてから1時間以上煮込んで酸味を飛ばし、コクを出すように仕上げています。</p> <div style="text-align: right;">  </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>パンにのせても、ごはんにかけてもおいしいですよ！</p> </div>
<p>子どもたちに大人気、たっぷりのだいずが食べられる献立です。よく煮込んで酸味を飛ばすことで、コクのある味に仕上がります。</p>	


ポークカレー	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>豚肉・・・・・・・・・・120g            ジャガイモ・・・・・・・・・・200g            たまねぎ・・・・・・・・・・240g            にんじん・・・・・・・・・・60g            しょうが・・・・・・・・・・2g            にんにく・・・・・・・・・・1g            油・・・・・・・・・・小さじ1            ◆小麦粉・・・・・・・・・・大さじ4            ◆マーガリン・・・・・・・・大さじ3            ◆カレー粉・・・・・・・・・・大さじ1            ◇トマトケチャップ・・・・小さじ2            ◇中濃ソース・・・・・・・・小さじ1            ◇ウスターソース・・・・・・小さじ1            ◇しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2            ◇塩・・・・・・・・・・小さじ1            水・・・・・・・・・・500g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① ジャガイモ・たまねぎは1.5cm角、にんじんはいちょう切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。            ② ◆の材料でカレールーを作る。（☆カレー粉1/3は残しておく）            ③ 鍋に油を熱し、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。            ④ 豚肉・☆カレー粉1/3量・分量の塩少々を加えて炒める。            ⑤ にんじん・ジャガイモを入れ、水を加えて煮込む。            ⑥ 材料が煮えたら、◇調味料を入れ、ルーを加えて弱火で煮込む。</p> <p>◆◆カレールーの作り方◆◆</p> <p>① マーガリンをフライパンに入れて中火で溶かし、泡立ちはじめたら少し水分を飛ばす。            ② 弱火にして小麦粉をふり入れ、ヘラで混ぜながら炒める。（最初はみそのような状態、だんだんと水分が飛んでパサパサしてきます。）            ③ とろりとした状態になるまで炒めたら、火を少し強め、薄茶色に近づける。            ④ カレー粉を加えてさらに炒め、とろりとした状態になったら火を止める。</p> <div style="text-align: right;">  </div>
<p>給食で定番のカレーは、ルーから手作りです。たまねぎをあめ色になるまでよく炒めると、甘みがでてさらにコクがでます。</p>	

## 副菜


<h3>揚げだいず</h3>	
<p>&lt;材料&gt; だいず（水煮）・・・・・・・・・・140g でんぷん・・・・・・・・・・大さじ2 揚げ油・・・・・・・・・・適量 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ</p> <div data-bbox="119 526 566 772"><p>給食ではたっぷりの高温の油で、かりっと揚げられています！ 簡単ですが、おいしいですよ！</p></div>	<p>&lt;作り方&gt; ① 塩を炒る。 ② だいずにでんぷんをまぶし、油の温度 170～180℃で揚げる。 ③ 熱いうちに塩をまぶして、できあがり♪</p> <p>※水煮の場合は、だいずを倍量用意してください。</p> <p><b>様々なアレンジができます</b> スパイシーにしたい！・・・・塩 0.5g・黒こしょう・チリパウダー・カレー粉 各適量（給食では 4 人分で 0.06g）を合わせて炒り、まぶす。 香ばしくしたい！・・・・塩 1g・青のり 0.3g・こしょう少量を合わせて炒り、まぶす。</p> 
<p>豆の献立の中でも子どもたちが大好きなのが揚げだいずです。簡単ですが、アレンジもきいておいしいですよ。おやつ、おつまみにもぴったりです。</p>	

<h3>だいずの磯煮</h3>	
<p>&lt;材料&gt; だいず（乾）・・・・・・・・・・32g 凍り豆腐（細）・・・・・・・・・・8g にんじん・・・・・・・・・・20g ひじき・・・・・・・・・・8g 白ごま・・・・・・・・・・小さじ1 油・・・・・・・・・・小さじ1/2 ◆しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1 ◆砂糖・・・・・・・・・・小さじ2 ◆みりん・・・・・・・・・・小さじ1 だし汁・・・・・・・・・・40g</p>	<p>&lt;作り方&gt; ① だいずをやわらかくゆでる。 ② ひじき・凍り豆腐をもどし、水をきる。 ③ にんじんをせん切りにする。 ④ ごまを切る。 ⑤ 小鍋に油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、◆調味料・だし汁、凍り豆腐・だいずを入れて煮含める。 ⑥ ごまを入れてできあがり♪</p> <p>※30分～1時間ほど火止めをすると、味がしみこんでおいしく仕上がります。 ※水煮のだいずを使用する場合は、倍量のだいずをご用意ください。</p> 
<p>食物繊維、カルシウム、鉄分などを豊富に含む食品の煮物です。成長期に必要な栄養素がたくさん含まれるため、給食では多く登場します。</p>	


<h3>即席漬け</h3>	
<p>&lt;材料&gt; キャベツ・・・・・・・・・・160g きゅうり・・・・・・・・・・40g にんじん・・・・・・・・・・20g しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ</p>	<p>&lt;作り方&gt; ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。 ② 野菜をさっとゆで、水冷する。 ③ 野菜の水をきり、塩をふってしょうゆであえる。</p> <p>※水が出てしまうので、食べる直前にあえてください。</p> 
<p>すぐにできる簡単な副菜です。旬の野菜を使って、野菜のおいしさを味わいましょう。</p>	

<b>甘酢あえ</b>	
<b>&lt;材料&gt;</b> きゅうり・・・・・・・・・・40g 切干しだいこん・・・・・・・・24g ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1 ◆砂糖・・・・・・・・大さじ1 ◆酢・・・・・・・・大さじ1	<b>&lt;作り方&gt;</b> ① ◆調味料を鍋に入れて砂糖が溶けるまで火にかけ、冷ます。 ② 切干しだいこんをもどして2cm幅に切り、ゆでる。 ③ きゅうりを輪切りにしたら、さっと熱湯にくぐらせ、流水で冷まして水気をよくきる。 ④ 切干しだいこんを①の甘酢であえ、30分程度つける。 ⑤ 食べる直前にきゅうりとあえ、できあがり♪
切干しだいこんは歯ごたえを残して仕上げ、よくかんで食べるようにしています。	



<b>磯香あえ</b>	
<b>&lt;材料&gt;</b> キャベツ・・・・・・・・・・200g こまつな・・・・・・・・・・40g きざみのり・・・・・・・・11g ◆しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 ◆塩・・・・・・・・少々	<b>&lt;作り方&gt;</b> ① キャベツは短冊切り、こまつなは2cm幅に切り、ゆでる。 ② じゅうぶん水冷したら水をきり、ボウルに移して塩をふる。 ③ きざみのりをふり入れ、しょうゆを入れてあえる。 ※食べる直前にあえると、おいしく仕上がります。
やわらかい春キャベツにぴったりな献立です。のりの香りが食欲をそそります。のりが水分を吸ってくれるので、よく水をきってお弁当にも入れることができます。	



<b>豚肉と切干しだいこんの煮物</b>	
<b>&lt;材料&gt;</b> 豚肉・・・・・・・・・・120g にんじん・・・・・・・・40g 切干しだいこん・・・・・・・・32g こまつな・・・・・・・・24g 炒りごま(白)・・・・・・・・大さじ1 サラダ油・・・・・・・・小さじ1/2 ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ2 ◆砂糖・・・・・・・・小さじ2 ◆みりん・・・・・・・・小さじ1 ◆水・・・・・・・・100g	<b>&lt;作り方&gt;</b> ① 切干しだいこんをもどし、ゆでる。 ② こまつなを2cmに切り、ゆでる。 ③ にんじんをせん切りにする。 ④ 鍋に油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と◆調味料を入れて煮含める。 ⑤ ごま・こまつなを入れて、できあがり♪ ※給食では、ごまをフードプロセッサーで『切りごま』にしています。(ごまの香りがよくです)
豚肉のうま味を切干しだいこんが吸って、ごはんがすすむ主菜になっています。味付けがしっかりしているので、お弁当のおかずにもぴったりです。	





<b>こまつなとじゃこのふりかけ</b>	
<b>&lt;材料&gt;</b> ちりめんじゃこ（半生）・・・・・・・・8g こまつな・・・・・・・・・・・・・・40g ごま・・・・・・・・・・・・・・小さじ1 ごま油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1 しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3 みりん・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2	<b>&lt;作り方&gt;</b> ① こまつなを2cm幅に切り、下ゆでし、よく水をきる。 ② ちりめんじゃこを熱湯に通し、フライパンに入れ、弱火でから炒りする。 ③ フライパンにごま油を熱し、中火～強火で炒ったちりめんじゃこを炒め、こまつな・調味料を加える。 ④ ごまを入れて、できあがり♪ ※中火～強火で手早く仕上げるのがコツです。 こまつなの水気をよくきっておくと、水分がとぶのでおいしく仕上がります。
野菜をしっかり摂れるソフトふりかけです。ごま油とちりめんじゃこの香ばしい香りで、食がすすみます。	





<b>沢煮椀</b>	
<b>&lt;材料&gt;</b> 豚肉（細切）・・・・・・・・・・・・20g ごぼう・・・・・・・・・・・・・・30g にんじん・・・・・・・・・・・・・・30g えのきたけ・・・・・・・・・・・・30g みずな・・・・・・・・・・・・・・30g しょうが・・・・・・・・・・・・・・1g ◆しょうゆ・・・・・・・・・・・・小さじ1/2 ◆塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2 ◆でんぷん・・・・・・・・・・・・小さじ1/2 だし汁・・・・・・・・・・・・・・520g	<b>&lt;作り方&gt;</b> ⑤ みずな・えのきたけを3cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。 ⑥ ごぼうはさがきに切り、水につける。 ⑦ しょうがをすり、汁にする。 ⑧ 鍋にだし汁・豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。 ⑨ ごぼう・にんじんを入れる。 ⑩ えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぷんでとろみをつける。 ⑪ しょうが汁・みずなを入れてできあがり♪ ※給食では、昆布とかつお節からだしを取って使っています。お好みのだしで作ってください♪
たくさんの具材が入ったすまし仕立ての汁物です。たくさんの野菜や豚肉からでたうま味と、だしのおいしさを味わいます。	



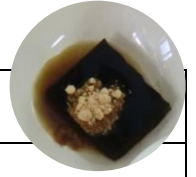
<b>じゃがいものソテー</b>	
<b>&lt;材料&gt;</b> じゃがいも・・・・・・・・・・・・200g パセリ・・・・・・・・・・・・・・少々 しらたき・・・・・・・・・・・・・・100g 油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1 ◆しょうゆ・・・・・・・・・・・・小さじ1/2 ◆塩・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ ◆こしょう・・・・・・・・・・・・少々	<b>&lt;作り方&gt;</b> ① しらたきを2cmに切り、下ゆでしてあく抜きをする。 ② じゃがいもを2cm角に切り、下ゆでする。（もしくは電子レンジで串が通るまで加熱する。） ③ パセリをみじん切りにする。 ④ フライパンに油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒める。 ⑤ ◆調味料を入れ、パセリを入れたらできあがり♪
じゃがいものほくほくした食感と、しらたきの弾力が組み合わさった、食感が楽しい副菜です。細切りにして、じゃがいもの食感を残してシャキッとさせてもおいしいですよ。	



<b>卵とトマトのスープ</b>	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個  木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・80g  豚肉・・・・・・・・・・・・・・40g  トマト・・・・・・・・・・・・・・100g  たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・60g  しょうが汁・・・・・・・・・・・・・・1g  ◆しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2  ◆塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2  ◆こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々  でんぷん・・・・・・・・・・・・・・小さじ1  ブイヨンスープ・・・・・・・・・・・・500g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① 豆腐を1cm角に切り、流水に通すか冷蔵庫で冷やしておく。  ② トマトは1.5cm角、たまねぎはうす切りにする。  ③ ブイヨンスープを鍋に入れて沸騰させ、豚肉を入れてアクを取りながら煮る。  ④ たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れて◆調味料を加え、豆腐を入れる。  ⑤ でんぷんを同量の水で溶き、よく混ぜながら入れる。  ⑥ 卵を割って溶きほぐし、少しずつ（細く）流し入れる。  ⑦ しょうが汁を入れてできあがり♪</p> <p>※給食ではチキンブイヨンを使用しています。お好みのスープで作ってください。  ※卵を糸のように細く、少しずつ入れることがふわふわの卵スープのコツです。</p> 
<p>ふわふわの卵スープに、旬のトマトを使った中華風スープです。最後に入れるしょうが汁がアクセントになり、味が締まります。</p>	

<b>クリームスープ</b>	
<p>&lt;材料&gt;</p> <p>豚肉・・・・・・・・・・・・・・20g  じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・40g  たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・80g  にんじん・・・・・・・・・・・・・・40g  スイートコーン・・・・・・・・・・・・40g  こまつな・・・・・・・・・・・・・・40g  油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2  牛乳・・・・・・・・・・・・・・120g  豆乳・・・・・・・・・・・・・・120g  脱脂粉乳・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  ◆塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2  ◆こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々  ブイヨンスープ・・・・・・・・・・・・80g</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <p>① 牛乳に脱脂粉乳を溶いておく。  ② スイートコーンをザルにあける。  ③ こまつなを2cm幅に切り、下ゆでする。  ④ にんじん・じゃがいもはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。  ⑤ 鍋に油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。  ⑥ ブイヨンスープを入れて煮る。  ⑦ 煮えたらコーンを入れ、◆調味料を入れる。  ⑧ 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、沸騰させないように煮る。  ⑨ こまつなを入れ、できあがり♪</p> <p>牛乳消費にぴったり♪</p> 
<p>牛乳と豆乳の割合は、お好みで変えてOKです。豆乳が多い方があっさりした仕上がりになります。また、こしょうは多めに入れた方が、味が締まります。</p>	

# デザート



## 黒みつかん

### <材料>

含蜜糖（黒砂糖）・・・・・・・・大さじ3  
粉寒天・・・・・・・・小さじ1/2（1g）  
水・・・・・・・・・・・・・・・・160g  
◆きな粉・・・・・・・・大さじ1  
◆上白糖・・・・・・・・小さじ1  
◆塩・・・・・・・・ひとつまみ

### <作り方>

- ① 水に粉寒天を入れ、よく混ぜてから鍋に入れて火にかける。
- ② 沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
- ③ 含蜜糖を加え、煮る。
- ④ バットに流しいれて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑤ きな粉・上白糖・塩を混ぜ合わせる。
- ⑥ 黒みつかんを切り分け、⑤のきな粉をかけてできあがり♪

少しほろ苦い黒糖の甘さを味わうデザートです。ひとつまみの塩を加えることで、甘みが引き立ちよりおいしくなります。きな粉をたっぷりかけて食べるとおいしいですよ。