

スペシャル給食レシピ

スペシャル給食には、このときにしか食べられないメニューがいくつか登場しました。毎年「レシピをください！」という希望があるので、ここで紹介します。

「こぎつねごはん」

三角形の油揚げがきつねの耳に見えるのが「こぎつねごはん」の名前の由来。甘めに煮た油揚げと炒った削り節の香りが、だしで炊いたごはんによく合うと好評です。

材料（2合分）

| | |
|----------|---------------|
| 精白米 | 2合 |
| だし汁 | |
| 〔こぎつねの具〕 | |
| 削り節 | 25g |
| 油揚げ | 200g |
| にんじん | 中1本（200g） |
| 砂糖 | 大きじ5 +小さじ2 |
| しょうゆ | 大きじ2 +小さじ2 |
| だし汁 | 240～300cc |

作り方

- ① 油揚げは油抜きをして小さい三角形に切る。にんじんは千切りにする。削り節はもんで細かくする。
- ② だし汁・調味料を鍋に入れ、油揚げとにんじんを煮る。汁が少なくなったら、削り節を入れる。
- ③ ごはんをだし汁で炊く。
- ④ ごはんの上にこぎつねの具をのせて完成！



お弁当の場合
は汁をきって
のせましょう



「ひじきごはん」

鉄分たっぷりのひじきを使った炊き込みごはん。材料の下準備をしたら、あとは炊飯器にお任せなので簡単です。スペシャル給食では小さめのおにぎりにしました。

材料（2合分）

| | |
|--------|------------|
| 精白米 | 2合 |
| ひじき（乾） | 8g |
| にんじん | 中1/4本（40g） |
| しょうゆ | 大きじ1 |
| 酒 | 大きじ2 |
| だし汁 | |

★もどしたひじき（缶詰など）を使う場合は60gです。

作り方

- ① ひじきをもどす。大きい場合は細かく切る。
- ② にんじんはみじん切りにする。
- ③ 米をとき、炊飯器に調味料・だし汁を入れる。
（調味料を先に入れ、2合の線までだし汁を入れる。）
- ④ 米の上にひじき・にんじんをのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜて完成！



お弁当のときは
おにぎりにすると
食べやすいです。



「魚のホイル蒸し」

塩・こしょう・白ワインで下味をつけた魚とたまねぎ・えのきたけをホイルで包んで蒸します。しょうゆバターが隠し味。魚が苦手な人でも食べやすいと好評でした。

材料（4人分）

| | |
|--------|------------|
| 魚の切り身 | 60gを4枚 |
| 白ワイン | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| たまねぎ | 中1/4個（50g） |
| えのきたけ | 30g |
| バター | 16g |
| しょうゆ | 小さじ1 |

★魚は鮭を使いました。白身の魚（さわら、めかじき等）を使うときは、せん切りにしたにんじんを加えると色がきれいです。

作り方

- ① 魚に塩・こしょう・白ワインで下味をつける。
- ② たまねぎはうす切り、えのきたけは2cm長さに切る。
- ③ バターは4等分にする。
- ④ アルミホイルの上に魚をおき、たまねぎ・えのきたけ・バターをのせて、しょうゆをかける。

【★しょうゆはスプレーボトルを使うと全体にかかります。】

- ⑤ ホイルの上部と両端を2度折り、包む。
- ⑥ 20分～30分蒸して、魚に火が通ればできあがり。

【★できたての熱々がおいしい！】

開けるときは熱いので火傷に注意！



包み方



①アルミホイルは大きめに切る。



②上に向かって半分に折る。



③上端を下に向かって2回折る。



④左右の端をそれぞれ2回ずつ折る。



完成！