

本校の人気メニューをレシピ集にしました。

休校中の昼食などに作ってみてはいかがでしょうか。

野菜たっぷり、栄養満点の給食レシピで、コロナに負けず

この時期を乗り切りましょう！

次回は、安い！簡単！おいしい！給食室おすすめレシピを紹介する予定です。

レシピ

- 1 揚げパン風
- 2 煮魚・みそ煮
- 3 魚の竜田揚げ～玉ねぎドレッシング～
- 4 さっぱり焼き肉
- 5 切干し大根と挽肉のカレー
- 6 とりのからあげ・いそあえ
- 7 ポークビーンズ
- 8 ちぐさあえ



揚げパン風



おすすめポイント

～親子で一緒にクッキング～

- 油で揚げずに焼いて、揚げパン風。
- コッペパンが手に入らない場合には、ジャムなどをはさんであるコッペパンやレーズンコッペなどでも代用できます。

材 料	主食 1人分 (g)
コッペパン	1 個
サラダ油	大さじ1
市販ミルメーク	2.5g [小袋 1/2]
[きなこ]	
きなこ	4 (小さじ1)
砂糖	8 (大さじ1)
塩	少々
[シナモン]	
シナモン	小さじ 1/6
きび砂糖	大さじ1
塩	少々

作り方

- ① サラダ油をパンにつける。底にもつける。
(スプーンやはけを使用する。または皿に油を入れてパンに油をつける)
- ② トースターまたはオーブンにシートをひいて、表面がかりっとするまで焼く。(4～5分目安)
- ③ 好きな粉をまぶす。

*トースターから取り出す際は、熱いのでやけどに注意して箸やトングを使って取り出しましょう。

*市販のミルメーク

キャラメル・ココア・いちご・コーヒー
・メロン・バナナなどがあります。

栄の人気給食レシピ集



煮魚～ムキかれい～



みそ煮～さば～



材 料	主菜 1人分 (g)	主菜 4人分
[煮魚]		
むきかれい	60	4切
醤油	5	大さじ1～2
おろし生姜	0.5	小さじ1/2
酒	4	大さじ1
本みりん	5	大さじ1
和風だし	0.3	大さじ1
砂糖	5	大さじ2
水	10	大さじ3
オレンジピューレー		大さじ2

材 料	主菜 1人分 (g)	主菜 4人分
[みそ煮]		
さば	60	4切
白みそ	3	大さじ1
赤みそ	2	大さじ2/3
おろし生姜	0.7	小さじ1/2
酒	2	大さじ1
醤油	1	小さじ1
砂糖	5	大さじ2
ねぎみじん	2	大さじ1
水	40	カップ1
片栗粉	少々	小さじ1/2
水(片栗粉用)	少々	大さじ1

*オレンジピューレーは、オレンジジュース
またはママレードジャムに替えてもOK

作り方

- ① 調味料を煮立て、魚を入れる。強火→中火で15分煮る。
- ② クッキングシートなどで落としふたをする。
- ③ 水溶き片栗粉を少々加え照りを出す。
- ④ 10分蒸らす。(身がしまり、盛りやすくなる。)



さかなの竜田揚げ～玉ねぎドレッシング～



おすすめポイント

- ・さかなは、「鮭・かつお・さばめかじき・さば・さんま」などにアレンジできます。
- ・魚が苦手な人にも魚の臭みがなく食べやすいと人気です。

材 料	主菜 1人分 (g)	主菜 4人分
さかな切り身	60	4切
おろし生姜	0.5	小さじ1/2
酒	3	大さじ1
片栗粉	5	大さじ2
揚げ油	適量	適量
～玉ねぎ ドレッシング～		
酢	4	大さじ1
醤油	4	大さじ1
砂糖	4	大さじ2
玉ねぎすりおろし (玉ねぎ)	4	大さじ2 (1/2個)
辛子	少々	少々

作り方

- ① さかなを生姜と酒で下味をつける。
- ② 片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ 玉ねぎをすり下ろして、水分を切る。
- ④ ドレッシングの材料を、鍋に入れてひと煮立ちさせる。
辛子はお好みで少々加える。
- ⑤ 揚げた魚にからめる。

～参考～

付け合わせは、さつま芋のサラダ
(4人分)

さつま芋(コロコロ)	1本
きゅうり(小口切り)	1本
人参(コロコロ)	1/4本
ハム(四角切り)	2枚
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ1
塩こしょう	少々



さっぱり焼き肉



おすすめポイント

- ニンニクを使用しないポン酢で味付けしたさっぱりした味付けの焼き肉です。
- 野菜と肉の量を調整して、主菜・副菜どちらにも応用可能。
- ご飯にのせて焼き肉丼に。

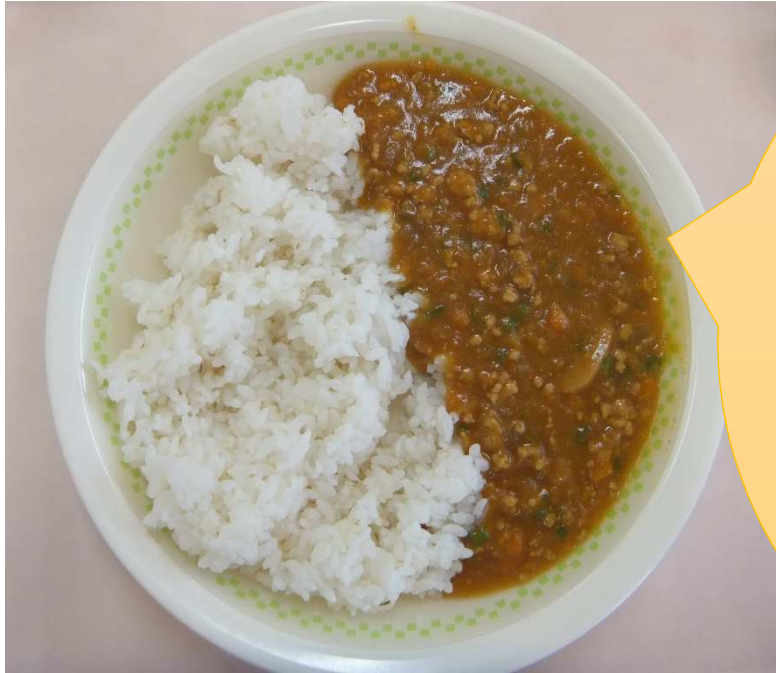
材 料	副菜 1人分 (g)	主菜 4人分
豚こま肉	40	300g
玉葱	75	2個
人参	20	小1本
ピーマン	7	1個
油	少々	少々
おろししょうが	1	小さじ1
めんつゆ	4	大さじ1
ポン酢	10	大さじ4
かたくりこ	0.5	小さじ1/2

作り方

- ① 肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、玉葱は皮をむき千切り。
- ③ ピーマンは、縦に切り種を取り千切り。
- ④ 肉を炒める。
- ⑤ 玉葱・人参を加える。
- ⑥ しんなりしてきたら、おろし生姜めんつゆ、ポン酢で味付けする。
- ⑦ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



切干大根と挽肉のカレー



おすすめポイント

- カレーに切干大根？意外な組み合わせで、しゃきしゃきの歯ごたえの野菜たっぷりカレー。
- 切干大根を使うことで、カロリーダウン、食物繊維やカルシウム、鉄分などの栄養はアップ。
- ご飯をナンにかえてもOK！

材 料	1人分 (g)	家族分 (4人～)
豚肉	35	200g
玉葱	40	1個
切干大根	2	1～1/2袋
人参	10	1～1/2本
ピーマン	7	1～2個
トマト水煮缶	10	1～1/2缶
水	60	500CC
油	少々	小さじ1
コンソメ	1	小さじ1
カレー粉	14	1/2箱

作り方

- ① 切干大根は、洗って水にもどす。みじん切りにする。
- ② セロリ、玉葱、人参は皮をむきみじん切り。
- ③ ピーマンは縦に切り、種を取りみじん切り。下茹でする。
- ④ 挽肉・玉葱・人参・セロリを炒めて、しんなりしてきたら、切干大根と水を加えて煮る。
- ⑤ トマト缶・コンソメを加える。
- ⑥ 弱火で煮込む。
- ⑦ ルー・塩で味を調える。
- ⑧ ピーマンを加える。



とりのからあげに・いそあえ



ワンポイント

【いそあえ】

野菜の水分をしっかり絞ることがおいしさの秘訣です。

のりの豊かな風味で、塩分を控えることができます。

【からあげ】

学校では、片栗粉+米粉を使用しています。からっと揚がります。

材 料	1人分 (g)	4人分
【からあげに】		
鶏もも肉	25g×3	2枚
薄口しょう油	1.5	大さじ1
おろし生姜	1	小さじ1
料理酒	3	大さじ1
片栗粉	10	大さじ5
揚げ油	適量	適量
～甘たれ～		
濃い口醤油	3	大さじ1
砂糖	2	大さじ1
本みりん	1.5	小さじ1
和風だし	0.2	小さじ1/2
料理酒	1	小さじ1
【いそあえ】		
ほうれん草	40	1/2束
白菜	50	1/4株
刻みのり	1	5
和風だし	0.5	小さじ1/2
薄口醤油	2	小さじ1

作り方

【からあげに】

- ① 調味料を合わせ、鶏肉の下味をつける。
- ② 片栗粉をつけて、揚げる。
- ③ 甘たれをひと煮立ちさせる。
- ④ 揚げた唐揚げに③をからめる。

【いそあえ】

- ① ほうれん草を茹でる。
- ② はくさいを茹でる。(電子レンジで加熱しても良い)
- ③ 野菜の水分をしぼり、調味料と刻みのりを和える。



ポークビーンズ



ワンポイント

畑の肉といわる豆類と野菜をたくさん使ったおかずです。たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などがとれるバランスの良い1品。作り置きしておくとお便利。(分量は主菜4人分を目安に)パンと合わせて、ランチに!

材 料	副菜 1人分 (g)	主菜 4人分
豚肉	10	200g
ベーコンスライス	8	4枚
トマト缶(カット)	10	1缶
じゃが芋	45	3個
人参	15	1本
たまねぎ	45	2個
油	少々	少々
大豆水煮缶 または ミックスビーンズ	15	1缶
ケチャップ	3	大4~5
みりん	2	大さじ3
さとう	1	大さじ1
コンソメ	少々	小さじ1
塩	少々	少々
さやいんげん	5	5本

作り方

- ①肉とベーコンは1.5cm角に切る。
- ②野菜は皮をむき1.5cm角に切る。さやいんげんは、1cmに切る。
- ③さやいんげんを茹でる。
- ④肉を炒める。
- ⑤玉葱・人参・芋を炒めて、しんなりしてきたら、水を加えて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら、トマト缶・大豆水煮缶・ケチャップ・みりん・さとう・コンソメを加える。
- ⑦弱火で煮込む。
- ⑧塩を加えて味を調える。
- ⑨③を加える。

*トマト缶は、完熟トマトでもOK。



ちぐさあえ



おすすめポイント

野菜をたくさん使っています。本校でリクエストが多い野菜のおかげです。

材 料	副菜 1人分 (g)	副菜 4人分
卵	10	1個
(薄焼き卵用油)	少々	適量
きゃべつ	50	1/4個
ほうれんそう	20	1/2束
人参	10	1/2本
油揚げ	5	1枚
干し椎茸	1	2枚
薄口醤油	2	大さじ1
砂糖	0.5	小さじ1/2
～合わせ調味料～		
酢	2.5	大さじ1
砂糖	3	大さじ1
サラダ油	1	小さじ1
薄口醤油	3	大さじ1
白ごま	1	小さじ1

作り方

- ① きゃべつは、太めの千切り。茹でる。
- ② ほうれん草は、2cmに切る。茹でる。
- ③ 人参は、皮をむいて千切り。茹でる。
- ④ 卵は、薄焼きにして千切にする。
- ⑤ 油揚げは湯通し、椎茸はもどす。
- ⑥ 油揚げは縦半分を千切り。椎茸は千切り。油揚げと椎茸を調味料で煮る。
- ⑦ 調味料を合わせる。
- ⑧ キャベツ、ほうれん草は水分を絞る。
- ⑨ ①～⑥の具をさまして、⑦と和える。