

# 主食

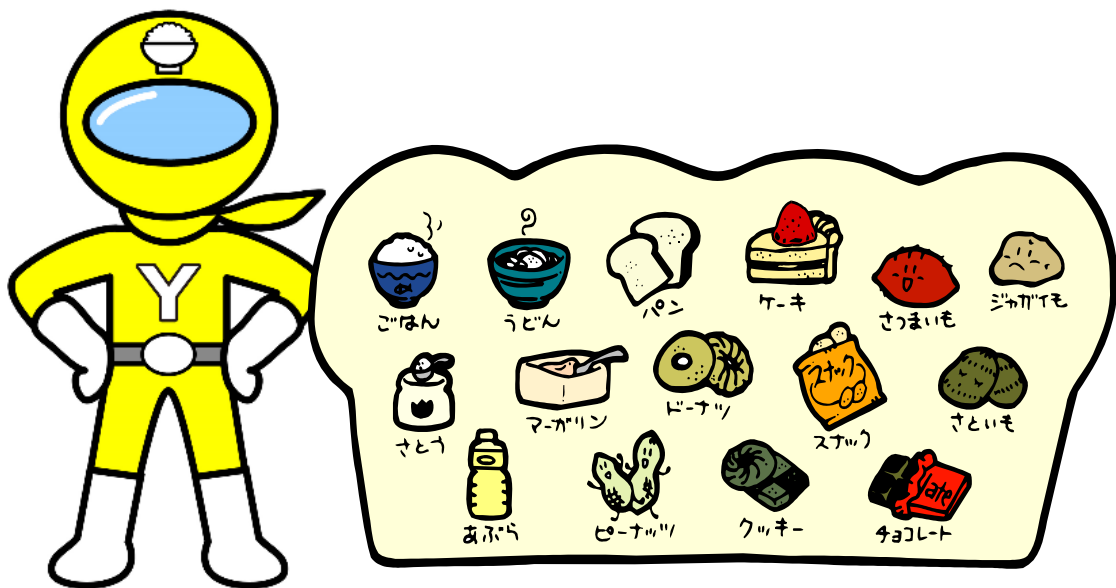
## 《もくじ》

春の香りごはん	・ 連島ごぼう丼	・・・ 1
夏野菜のカレー	・ 中華大豆ごはん	・・・ 2
ビビンバ	・ いもごはん	・・・ 3
みそラーメン	・ ちゃんぽん麺	・・・ 4
ミートソーススパゲッティ	・ サラダうどん	・・・ 5
連島バーガー	・ ポテトサンド	・・・ 6

## ☆「おもにエネルギーとなる」食品を使った献立☆

**5 群** 炭水化物 … 穀類・いも類・砂糖

**6 群** 脂 質 … 油脂（油・バターなど）



## 春の香りごはん 《旬の春の食材をつかった香り豊かなごはんです》

### ■材料名 [4人分]

ごはん	茶わん 4 杯分
若鶏肉むねきざみ	80 g
たけのこ (生)	60 g
米ぬか (水煮使用の場合は不要)	
にんじん	50 g
ふき水煮	40 g
油あげ	30 g
さやえんどう	40 g
サラダ油	適量
かつおぶし (だし)	一握り
水	200cc
みりん	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 1/2
塩	少々

### ■作り方

- ① たけのこは米ぬかでゆでる。(水煮を使用しても良い。) \* 副菜 P1 のゆで方を参考にしてください。
- ② かつおぶしでだしをとる。
- ③ たけのこは5mmの短冊切り, にんじんは小さめのいちよう切り, ふきは5mm幅に切る。
- ④ 油揚げは油抜きをして, 細く切る。
- ⑤ さやえんどうはすじをとり, さっと塩ゆでて斜め切りにする。(塩は分量外)
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し, 鶏肉, にんじん, たけのこ, ふきを順に入れて炒める。鶏肉の色が変わったら, ②のだし汁を加える。
- ⑦ 沸騰したらアクを取り, 調味料と油あげを加え煮汁が少し残る程度まで
- ⑧ ⑦をごはんと混ぜ, 上から⑤を散らす。



## 連島ごぼう丼 《我が家のアイデア料理》

### ■材料名 [4人分]

ごはん	茶わん 4 杯分
豚肉もも	200g
にんにく	少々
サラダ油	少々
ごぼう	180g
たまねぎ	120g
にんじん	40g
つきこんにやく	80g
ねぎ	40g
砂糖	大さじ 1 強
みりん	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2 弱
水	60cc
いりごま	小さじ 2

### ■作り方

- ① にんにくはみじん切り, ごぼうはさがきにし, 水にさらしてあく抜きをする。たまねぎはうす切り, にんじんはせん切り, ねぎは小口切りにする。
- ② つきこんにやくは, 湯通しをする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し, にんにくと豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら, ごぼう, にんじん, たまねぎ, つきこんにやくを順に入れて炒める。
- ⑤ 水を入れて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 調味料を入れ, ひと煮立ちさせる。ねぎといりごまを入れる。
- ⑦ ごはんの上に⑥をかける。



## 夏野菜のカレー 《給食のカレーは人気の料理です！》

### ■材料名 [4人分]

ごはん	茶わん 4 杯分
牛肉	160g
にんにく	1 片
しょうが	4g
にんじん	80g
かぼちゃ	120g
たまねぎ	240g
なす	80g
じゃがいも	80g
さやいんげん	30g
サラダ油	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
ウスターソース	大さじ 1/2
トマトケチャップ	大さじ 1. 1/2
粉チーズ	小さじ 2
カレールー	50g
カレー粉	小さじ 1/2
水	適宜

### ■作り方

- ① にんにくとしょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、かぼちゃとじゃがいもは角切り、さやいんげんは2cmに切る。
- ② なすはいちょう切りにして、水にさらしてあくぬきをする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して、にんにくとしょうがを香りがでるまで炒める。
- ④ 牛肉を入れ、塩、こしょう、カレー粉を入れよく炒める。
- ⑤ たまねぎを加えてよく炒め、その他の野菜も加えて、さっと炒め合わせる。
- ⑥ ⑤の具がつかれる程度の水を加えて煮込む。
- ⑦ 調味料を加え、ルーを入れて弱火で煮込む。
- ⑧ 最後に③のさやいんげんを加える。



## 中華大豆ごはん 《大豆を使った人気メニューです！》

### ■材料名 [4人分]

ごはん	茶わん 4 杯分
焼豚	100g
ごま油	少々
干しいたけ	5g
にんじん	40g
大豆水煮	60g
ホールコーン冷凍	60g
ねぎ	25g
オイスターソース	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
食塩	少々
こしょう	少々

### ■作り方

- ① 干しいたけは水でもどし、せん切りにする。
- ② 焼豚とにんじんは1.5cm角の色紙切りにする。
- ③ ねぎは小口切りにし、ホールコーンはさっとゆでておく。
- ④ 焼豚をごま油で炒め、にんじんと干しいたけを加え、塩、こしょうを入れて炒める。
- ⑤ ホールコーンと大豆水煮を加え、オイスターソースとしょうゆを入れて調味する。
- ⑥ 最後にねぎを加える。
- ⑦ ごはんに⑥を混ぜ合わせて仕上げる。



## ビビンバ 《野菜・肉がたっぷり入って人気です》

■材料名 [4人分]		
ごはん	茶わん 4 杯分	
牛肉(細切り)	120g	
ごま油	小さじ 1	
A	酒	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
にんじん	60g	
チンゲン菜	80g	
もやし	40g	
しょうが	4g	
にんにく	2g	
B	赤みそ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	酢	小さじ 1
	豆板醤	少々
	みりん	小さじ 1



### ■作り方

- ① 牛肉はごま油で炒め、Aの調味料で下味をつける。
- ② にんじんは、細切りしてゆでておく。もやしもゆでて水にさらし、水気をきっておく。
- ③ チンゲン菜はゆでて水にさらし、1cm幅に切った後軽く水気をきっておく。
- ④ しょうが、にんにくはすりおろす。
- ⑤ Bの調味料と④をあわせて火を通し、かけ汁を作る。
- ⑥ どんぶりにごはんを盛り、①～③の材料を色どりよくのせて、⑤をかける。

※ にんにく、しょうがはチューブのものを使用しても可。

※ 水煮のぜんまいなどを使ってもおいしいです。韓国の調味料、コチュジャンやサムジャンなど使って本格的に仕上げても！

※ コチュジャンは唐辛子みそのことです。

※ サムジャンは野菜用辛みそのことです。

焼き肉や生野菜のつけダレとして使われることの多い韓国調味料です。

## いもごはん 《いつものごはんにとひと手間。彩りもきれいです》

■材料名 [4人分]	
ごはん	茶わん 4 杯分
さつまいも	180g
ごま	小さじ 2
菜めしの素	適量

### ■作り方

- ① さつまいもはよく洗い、1cmの角切りにして、水でさらした後水気をきる。
- ② ごまは軽く炒る。
- ③ さつまいもをゆで、ザルに引き上げて水気をきる。
- ④ ごはんに②と③と菜めしの素を加え、軽く混ぜる。



## みそラーメン 《具だくさんのラーメンです》

### ■材料名 [4人分]

中華めん	4玉
焼き豚	60g
豚肉もも	80g
にんじん	60g
たまねぎ	120g
もやし	80g
キャベツ	120g
にんにく	1片
味つけしなちく	40g
ねぎ	40g
しょうゆ	大さじ1
中みそ	大さじ4
酒	小さじ1
鶏がらスープ	600cc

### ■作り方

- ① にんじんとキャベツはせん切り, たまねぎはうす切り, ねぎは小口切りにする。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ 鶏がらスープに②, 豚肉, 焼き豚を入れ火を通し, 野菜を入れて煮る。
- ④ みそはしょうゆと酒で溶いておく。
- ⑤ ④, ねぎ, 味つけしなちくを入れて仕上げる。
- ⑥ ゆでて湯きりしたために⑤を注ぐ。



## ちゃんぽん麺 《長崎の郷土料理です》

### ■材料名 [4人分]

中華麺	4玉
豚肉もも	80g
しょうが	5g
サラダ油	小さじ1と1/2
たまねぎ	130g
にんじん	65g
干ししいたけ	5g
もやし	85g
えび	60g
短冊いか	40g
かまぼこ	40g
チンゲン菜	150g
白ねぎ	70g
さやえんどう	45g
酒	小さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ3
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
鶏がらスープ	720cc

### ■作り方

- ① 干ししいたけは水でもどしてせん切りにする。
- ② たまねぎは薄切り, にんじんはせん切り, 白ねぎは小口切り, チンゲン菜は1cm幅に切る。
- ③ さやえんどうはすじをとり, ゆでて斜め切りにする。
- ④ もやしは洗っておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し, すりおろしたしょうがと豚肉を入れて炒める。
- ⑥ たまねぎ, にんじん, 干ししいたけを入れて炒める。
- ⑦ えび, いか, かまぼこを入れて炒め, 塩, こしょうを加える。
- ⑧ 鶏がらスープを加え, ひと煮立ちしたら調味料で味をつける。
- ⑨ チンゲン菜, 白ねぎ, さやえんどうを加えてひと煮立ちしたら, 水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑩ 器にゆでためんを入れ, ⑨を注ぐ。



## ミートソーススパゲッティ 《大人気の給食レシピです》

■材料名 [4人分]		
スパゲッティ(乾).....	400g	
牛肉ミンチ.....	120g	
豚肉ミンチ.....	40g	
にんにく.....	1片	
サラダ油.....	少々	
たまねぎ.....	320g	
にんじん.....	80g	
マッシュルーム.....	40g	
グリーンピース.....	30g	
A {	ホールトマト缶.....	1/2 缶
	トマトケチャップ.....	60g
	ローリエ.....	少々
	しょうゆ.....	小さじ1
	ウスターソース.....	小さじ2
	塩.....	少々
	こしょう.....	少々
粉チーズ.....	小さじ1と1/2	

### ■作り方

- ① にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切り、マッシュルームはうす切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ 肉を加え、色が変わりパラパラになるまで十分に炒め、たまねぎとにんじんを入れさらに炒める。  
(たまねぎをしっかり炒めることで甘味が増しおいしくなる)
- ④ マッシュルームを入れさらに炒める。
- ⑤ 水を入れて、中火で煮る。  
(水の量は、野菜がかぶる位が適当です。)
- ⑥ グリーンピースを入れ、Aを加えてコトコトと煮込み、塩ゆでしたスパゲティにかけ、粉チーズをふる。



## サラダうどん 《料理教室「夏バテ防止かんたんお昼ごはん」で実施した料理です》

■材料名 [4人分]		
ゆでうどん.....	4玉	
レタス.....	160g	
きゅうり.....	80g	
ミニトマト.....	8個	
ホールコーン(水煮缶).....	60g	
カットわかめ.....	4g	
ごま.....	大さじ2/3	
めんつゆ.....	適量	
しょうが.....	少々	
水.....	適量	
<サラダチキン>		
若鶏むね肉.....	240g	
A {	酒.....	大さじ1
	砂糖.....	小さじ1
	塩.....	小さじ1/3
	こしょう.....	少々
	鶏ガラスープの素.....	小さじ1/2

### ■作り方

- ① カットわかめを水で戻し、水気を切っておく。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め切りにする。ホールコーンの水気を切っておく。
- ③ フライパンでごまを炒る。
- ④ しょうがをすりおろし、好みの濃さに水を加えためんつゆに加え冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ うどんをゆでて、水で洗って冷まし、水気を切る。
- ⑥ ⑤に材料を盛り付け④と③をかける。

### <サラダチキン>

- ① 鶏肉の皮を取り除き、数か所にフォークをさして穴をあける。(火が通りやすくなります。)
- ② チャック付きのフリーザーパックに①とAを入れてしっかりもみ、冷蔵庫に30分以上置く。
- ③ お湯をわかし②を入れてふたをし、弱火で5分ゆでて火を止める。ふたをしたまま30分置く。
- ④ 鶏肉を袋から取り出し、荒熱を取ってから冷蔵庫で冷ます。食べやすい大きさに切る。

## 連島バーガー 《連島ごぼうを使用したアレルギーフリー料理です。》

### ■材料名 [4人分]

米粉パン	4個	
鶏肉もも	70gを4切れ	
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	適量	
A	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうが	少々
水	大さじ1	
片栗粉	1g	
ごぼう	100g	
にんじん	50g	
ピーマン	25g	
ノンエッグタルタルソース	適量	

### ■作り方

- ① 鶏肉に塩とこしょうをふる。しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがを加えて鶏肉を焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、Aと水を加え鶏肉にからめる。
- ④ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ火を止める。
- ⑤ ごぼうはささがき、にんじんとピーマンはせん切りにする。
- ⑥ ⑤をゆで、水で冷ました後水気を切る。
- ⑦ ⑥にノンエッグタルタルソースで味付けをする。
- ⑧ パンに切れ目を入れ、鶏肉と⑦をはさむ。



## ポテトサンド 《ボリュームのあるサンドイッチです》

### ■材料名 [4人分]

じゃがいも	200g
にんじん	20g
ロースハムせん切り	40g
きゅうりピクルス	40g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
パン	4本

### ■作り方

- ① じゃがいもは一口大のいちょう切りにし、水にさらして水気をきった後、やわらかくなるまでゆでる。ざるにあげて湯を切り、荒くつぶす。
- ② にんじんはせん切りにし、ゆでておく。
- ③ ハムもさっとゆでておく。
- ④ ピクルスは荒くきざんでおく。
- ⑤ ①②③④をマヨネーズであえ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ パンに切れ目を入れ、⑤をはさむ。

※ 食パンにはさむのもおすすめです。

※ レタスなどの野菜を一緒にはさんでもおいしいです。



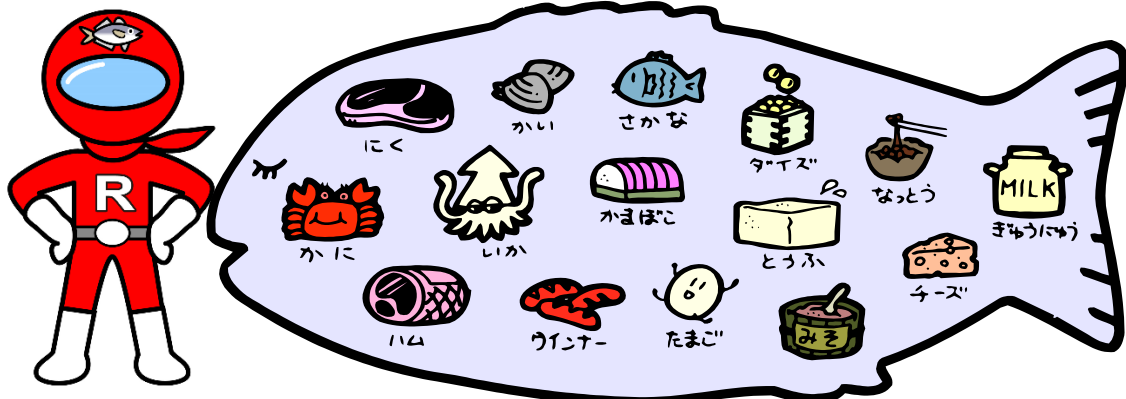
# 主菜

## 《もくじ》

若鶏の甘辛・若鶏のピーナッツがらめ・若鶏の梅みそ焼き	・・・ 1
若鶏の薬味ソースかけ・みそカツ	・・・ 2
豚肉のバーベキューソースかけ・豚肉のロベールソースかけ	・・・ 3
豚肉のオーロラソース・さわらのレモンみそかけ・さけの香味焼き	・・・ 4
いわしの甘辛・かつおの香りあえ	・・・ 5
さばのごまでおめかし・えびのチリソース煮	・・・ 6
筑前煮・若竹煮	・・・ 7
肉みそおでん・根菜のごまみそ煮	・・・ 8
みそ肉じゃが・キムチ鍋	・・・ 9
マーボー豆腐・豚キムチ豆腐	・・・ 10
チリコンカン・ボルシチ	・・・ 11

## ☆「おもに体の組織をつくる」食品を使った献立☆

- |     |       |                    |
|-----|-------|--------------------|
| 1 群 | たんぱく質 | ・・・ 魚, 肉, 卵, 豆・豆製品 |
| 2 群 | 無機質   | ・・・ 牛乳・乳製品, 小魚, 海藻 |





## 若鶏の甘辛 <<カレー粉がスパイシーな給食の人気メニュー>>

■材料名 [4人分]		
若鶏肉もも切り身	70g × 4枚	
塩	少々	
こしょう	少々	
でんぷん(片栗粉)	大さじ3	
揚げ油	適宜	
A	砂糖	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1
	カレー粉	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
	水	大さじ1

### ■作り方

- ① 鶏肉は塩・こしょうをして、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② Aの調味料を合わせ、弱火で一煮立ちさせてたれをつくる。
- ③ ①に②のたれをかける。



## 若鶏のピーナッツがらめ <<給食のかくれメニューです！>>

■材料名 [4人分]		
若鶏肉もも(ひと口大)	280g	
塩	少々	
こしょう	少々	
でんぷん(片栗粉)	大さじ3	
揚げ油	適宜	
A	砂糖	大さじ2 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
	カレー粉	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
	ピーナッツ(粗割り)	30g

### ■作り方

- ① 鶏肉は塩、こしょうし、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② ピーナッツはフライパンで炒る。
- ③ Aの調味料を合わせ、弱火で一煮立ちさせてたれをつくる。
- ④ ①に②③をからめる。

※ごまを使用してもおいしいです。

※ピーナッツやごまを使用する場合は、食物アレルギーにご注意ください。

## 若鶏の梅みそ焼き <<お弁当のおかずにもなります>>

■材料名 [4人分]	
若鶏肉もも	70g × 4切
青しそ	10枚
ねり梅	大さじ1
赤みそ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
サラダ油	適量

### ■作り方

- ① 青しそは、荒くみじん切りにし、水にさらしてしぼっておく。
- ② 青しそ、ねり梅、赤みそ、酒、みりんを混ぜ、若鶏を漬ける。
- ③ フライパンで焼く。  
(表面が焦げやすいので火加減に注意する)



## 若鶏の薬味ソースかけ 《ひと手間かけて本格中華に！》

### ■材料名 [4人分]

若鶏肉もも切り身……70g×4枚  
 酒………大さじ1  
 しょうゆ………小さじ1  
 しょうが………5g  
 片栗粉………大さじ3強  
 揚げ油………適宜  
 <薬味ソース>  
 しょうゆ………大さじ1<sup>2</sup>/<sub>3</sub>  
 酢………大さじ2  
 砂糖………大さじ<sup>2</sup>/<sub>3</sub>  
 ごま油………大さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 酒………大さじ1<sup>1</sup>/<sub>3</sub>  
 ねぎ………30g  
 しょうが………6g  
 にんにく………1g

### ■作り方

- ① にんにくとしょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏肉を酒・しょうゆ・しょうが汁に漬けて下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④ 薬味ソースの調味料と野菜を鍋に入れて弱火でひと煮立ちさせてさましておく。
- ⑤ ③に④のたれをかける。

※ホキなどの白身魚でも、おいしいです。



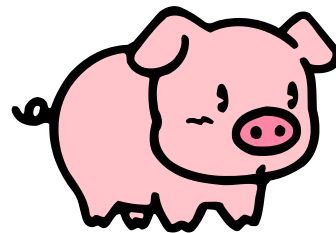
## みそカツ 《みそだれがおいしいです》

### ■材料名 [4人分]

<トンカツ>  
 豚肉………70g×4枚  
 塩………少々  
 こしょう………少々  
 小麦粉………適量  
 卵………1個  
 パン粉………適量  
 揚げ油………適量  
 <みそだれ>  
 赤みそ………大さじ1  
 しょうが………少々  
 砂糖………大さじ1強  
 酒………小さじ1  
 みりん………小さじ1弱  
 水………大さじ1  
 いりごま………小さじ2

### ■作り方

- ⑦ 豚肉に塩・こしょうをし、小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけて油で揚げ、トンカツを作る。
- ⑧ しょうがはみじん切りにし、調味料・水を加え、混ぜながら火にかける。煮立ったらごまを加えてみそだれを作る。
- ⑨ ①に②をかける。



## 豚肉のバーベキューソースかけ

## 《手作りのソースで豚肉をさらにおいしく》

### ■材料名 [4人分]

豚肉ロース……………70g × 4枚  
しょうが……………ひとかけ  
しょうゆ……………小さじ2  
サラダ油……………適宜

### ＜バーベキューソース＞

砂糖……………大さじ1<sup>1</sup>/<sub>4</sub>  
しょうゆ……………大さじ1<sup>1</sup>/<sub>3</sub>  
みりん……………大さじ1  
レモン汁……………大さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
りんご……………80g  
酢……………小さじ1  
七味……………少々

### ■作り方

- ① 豚肉をしょうが汁、しょうゆに漬けて下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油をひいて①を焼く。
- ③ りんごをすりおろし、バーベキューソースの調味料と野菜を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ②に③をかける。

※鶏肉でも、おいしいです。

## 豚肉のロベールソースかけ

## 《給食ではこんな本格ソースも作っていました》

### ■材料名 [4人分]

豚肉ロース……………100g × 4枚  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
片栗粉……………適宜  
揚げ油……………適宜

### ＜ロベールソース＞

たまねぎ……………120g  
マッシュルーム……………60g  
バター……………小さじ1  
トマトケチャップ……………大さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
しょうゆ……………大さじ1  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
赤ワイン……………小さじ1  
砂糖……………大さじ1  
スープストック……………少々  
練りがらし……………少々

### ■作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをし、片栗粉をつけ、揚げ油で揚げる。

### ＜ロベールソース＞

- ・ たまねぎは、薄切りにする。
- ・ バターでたまねぎをよく炒め、スライスしたマッシュルーム、調味料を加えて煮立て、最後に練りがらしを加える。

- ② ①にロベールソースをかける。



## 豚肉のオーロラソース 《昔は給食にくじらのオーロラソースが出ました》

### ■材料名 [4人分]

豚肉ロース	70g × 4枚
しょうが	1片
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適宜
＜オーロラソース＞	
トマトケチャップ	大さじ2
白味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1

### ■作り方

- ① 豚肉は、一口大に切ってしょうが汁、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② オーロラソースの調味料を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ①に②をからめる。



※まぐろの角切りで作ってもおいしいです。

## さわらのレモンみそかけ《いろいろな魚に合うたれです。白味噌を使うとより上品に》

### ■材料名 [4人分]

さわら切身	70g × 4切	
塩	少々	
サラダ油	適宜	
A	中味噌	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
	酒	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	水	小さじ2
レモン汁	大さじ1	

### ■作り方

- ① さわらに塩をふりフライパンで焼く。
- ② 鍋にAの調味料を入れて煮立て、最後にレモン汁を入れる。
- ③ ①に②をかける。



## さけの香味焼き 《魚のにおいが気にならず、香ばしくておいしい！》

### ■材料名 [4人分]

さけ切身	70g × 4切
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
ねぎ	20g
しょうが	12g
ごま	小さじ1

### ■作り方

- ① ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- ② ①と砂糖・しょうゆ・酒を合わせ、さけを20分くらい漬け込む。
- ③ フライパンまたはオーブンを熱し、②のさけを並べ、ごまをふりかけて焼く。



## いわしの甘辛 《節分にはいわしを食べて鬼をやっつけよう！》

### ■材料名 [4人分]

いわし(開き) ……………	4尾
しょうが……………	1片
しょうゆ……………	小さじ1
酒……………	小さじ1
片栗粉……………	適宜
揚げ油……………	適宜
A {	
砂糖……………	大さじ 1 1/2
しょうゆ……………	大さじ 1 1/3
みりん……………	小さじ1
水……………	小さじ2

### ■作り方

- ① すりおろしたしょうが・しょうゆ・酒を合わせ、開いたいわしをつけ込む。
- ② ①に、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ 鍋にAを合わせて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、揚げたいわしにかける。

\* ごはんのにせていわしの甘辛丼もおすすめです。



## かつおの香りあえ 《かつお料理もいろいろあります》

### ■材料名 [4人分]

かつお……………	80g
しょうが……………	4g
しょうゆ……………	大さじ 1/2
片栗粉……………	適量
揚げ油……………	適宜
たまねぎ……………	30g
パセリ……………	少々
A {	
レモン汁……………	少々
しょうゆ……………	大さじ 1 1/2
酢……………	大さじ1
砂糖……………	大さじ1強

### ■作り方

- ① かつおは一口大に切り、すりおろしたしょうが・しょうゆにつけ込んで下味をつける。
- ② 片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ パセリ、たまねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。
- ④ 鍋にAと③を合わせて加熱し、②にからめて仕上げる。

※豚肉でもおいしくできます。

## さばのごまでおめかし 《我が家のアイデア料理》

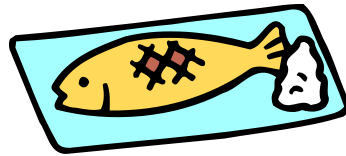
■材料名 [4人分]		
さば切り身	70g × 4切	
塩	少々	
片栗粉	大さじ3強	
揚げ油	適量	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
A	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1弱
	酢	大さじ1弱
	水	大さじ1/2
白ごま	大さじ1弱	
黒ごま	小さじ2	

### ■作り方

- ① さばに塩をふり、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② しょうが・にんにくは、みじん切りにする。
- ③ 鍋に②とAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ①に③と炒ったごまをかけて仕上げる。

※ さけで作ってもおいしいです。

※ お弁当のおかずにもなります。



## えびのチリソース煮 《チリソースを手作りで！》

■材料名 [4人分]		
むきえび	120g	
酒	小さじ2	
卵	小さじ2	
片栗粉	適量	
揚げ油	適宜	
たまねぎ	130g	
にんにく	少々	
しょうが	少々	
グリーンピース	20g	
サラダ油	適量	
A	トマトケチャップ	40g
	チリパウダー	少々
	パプリカ	少々
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	水	大さじ2

### ■作り方

- ① むきえびは、酒・卵を混ぜ込み、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② たまねぎ・にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ③ グリーンピースは、さっとゆでておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りがでるまでよく炒める。
- ⑤ ④にたまねぎを加えさらに炒める。
- ⑥ ⑤にAを加えひと煮立ちさせ、①を加える。
- ⑦ 最後に③のグリーンピースを加えて仕上げる。



## 筑前煮 《根菜類がしっかりとれる九州の郷土料理を味わいましょう》

### ■材料名 [4人分]

若鶏肉もも	100 g	
サラダ油	適量	
にんじん	40 g	
ごぼう	100 g	
こんにゃく	100 g	
じゃがいも	200 g	
れんこん	100 g	
乾燥大豆	20 g	
角切り昆布	12 g	
ちくわ	60 g	
さやいんげん	40 g	
A	砂糖	小さじ 4
	塩	少々
	しょうゆ	小さじ 1 1/2
	みりん	小さじ 1
水	適量	



### ■作り方

- ① 大豆はよく洗いに一晩つけておいてから、たっぷりの水で煮る。(水煮大豆を使ってもよい)
- ② 鶏肉は、大きめの一口大に切る。
- ③ にんじん、れんこん、ごぼうは乱切りにし、水につけてあく抜きをしておく。
- ④ じゃがいもは、③の野菜の大きさに合わせていちよう切りにし、水につけてでんぷんを流しておく。
- ⑤ さやいんげんは、軸側を少し切り落とし半分から1/3に切ってゆでておく。
- ⑥ こんにゃくは、スプーンで一口大にちぎり、下ゆでしておく。
- ⑦ ちくわは、乱切りにする。角切り昆布は、水でさっと洗い、水を切っておく。
- ⑧ 鍋にサラダ油を入れ熱し、鶏肉を炒める。
- ⑨ 鶏肉の色が変わったら、野菜を入れさっと炒め、具材がつかれる程度の水を入れて煮る。
- ⑩ ひと煮立ちしたら、①⑥⑦Aを入れて煮る。
- ⑪ 具材が煮えたら⑤を加え、さっと混ぜ火を止る。

## 若竹煮 《春の旬を味わいましょう》

### ■材料名 [4人分]

たけのこ(生)	300g	
(ゆで方は副菜P1を参照)		
若鶏肉むね	120g	
油揚げ	40g	
にんじん	80g	
じゃがいも	120g	
塩蔵わかめ	20g	
さやえんどう	40g	
サラダ油	適量	
A	砂糖	大さじ 1 1/2
	塩	少々
	しょうゆ	大さじ 2
	酒	大さじ 1
	水	適量

### ■作り方

- ① 塩蔵わかめは塩ぬきをして水気をきり、2cm程に切る。
- ② さやえんどうはすじを取り、塩ゆでしておく。
- ③ ゆでたたけのこは、大きめの一口大に切る。
- ④ にんじんとじゃがいもはいちよう切り、鶏肉はぶつ切り、油揚げは短冊切りにする。
- ⑤ 鍋を熱してサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
- ⑥ 肉の色が変わったら、たけのこ・にんじん・じゃがいもを加えて炒める。
- ⑦ ⑥に油揚げと具材がつかれる程度の水を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑧ あくを取り、Aを加えて材料が柔らかくなるまで煮る。①②を加えて仕上げる。

## 肉みそおでん 《おでんをひと工夫。おいしさ100倍》

■材料名 [4人分]		
牛ひき肉	100g	
サラダ油	小さじ1	
赤みそ	40g	
砂糖	小さじ2	
さといも	200g	
にんじん	80g	
だいこん	200g	
こんにゃく	80g	
厚揚げ	200g	
ちくわ	80g	
A {	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
だし昆布	適宜	
水	300cc	

### ■作り方

- ⑦ だし昆布でだしをとる。
- ⑧ 別の鍋にサラダ油を熱し、牛ひき肉を炒め、赤みそ・砂糖を加えて弱火で煮て肉みそをつくる。
- ⑨ さといもは一口大、にんじんとちくわは乱切り、だいこんは厚めのいちよう切りにする。
- ⑩ こんにゃくは三角に切り、下ゆでをしておく。
- ⑪ 厚揚げは油抜きをして、角切りにする。
- ⑫ ①のだし汁に、にんじん・こんにゃくを入れて煮る。
- ⑬ さといも・だいこんを入れてさらに煮る。
- ⑭ 野菜が軟らかくなったら、Aの調味料を入れ、厚揚げとちくわを入れて煮込む。
- ⑮ ②の肉みそを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。

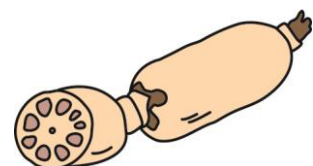


## 根菜のごまみそ煮 《食物繊維がたっぷりとれるおすすめ料理》

■材料名 [4人分]	
れんこん	80g
ごぼう	80g
にんじん	60g
だいこん	120g
こんにゃく	60g
さやいんげん	40g
砂糖	大さじ2
酒	小さじ2
中みそ	大さじ3
ごま	大さじ3
煮干し(だし)	10g
水	300cc

### ■作り方

- ① 煮干しでだし汁をとっておく。
- ② こんにゃくは角切りにして、下ゆでをしておく。
- ③ れんこん・ごぼう・にんじん・だいこんは乱切りにし、れんこんとごぼうは、水につけてあく抜きをしておく。
- ④ さやいんげんは、2cmくらいの長さに切ってゆでておく。
- ⑤ ごまは、炒ってすっておく。
- ⑥ 鍋にだし汁・酒・砂糖を煮立て②と③を入れて煮る。
- ⑦ ほぼ火が通ったら、みそを入れて味を煮含ませる。
- ⑧ 仕上げに④⑤を加える。



## みそ肉じゃが 《焼肉のたれのような味付けです》

### ■材料名 [4人分]

豚肉もも	160g
ごま油	少々
にんじん	80g
たまねぎ	160g
じゃがいも	320g
糸こんにゃく	80g
さやいんげん	40g
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1弱
中みそ	大さじ2
しょうが	少々
にんにく	少々
すりおろしりんご	10g
一味	少々
いりごま	小さじ1

### ■作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、じゃがいもは乱切り、さやいんげんはへたを取って2cmに切る。
- ② しょうが・にんにくは、みじん切りにする。
- ③ 糸こんにゃく・さやいんげんは、それぞれゆでておく。
- ④ 鍋にごま油を入れて熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉を入れて炒める。
- ⑤ にんじん・たまねぎ・糸こんにゃく・じゃがいもの順に入れて、さらに炒める。
- ⑥ 砂糖・酒・みりんを加え、材料が半分つかるくらいの水を入れて煮る。
- ⑦ ある程度煮えたら、しょうゆ・すりおろしりんごを加えてさらに中火で煮る。
- ⑧ 最後に、中みそ・一味・いりごまを入れ、ゆでたさやいんげんを加えて、仕上げる。



## キムチ鍋 《体が温まります》

### ■材料名 [4人分]

合鴨ボール（つみれ）	120g
豚肉もも（スライス）	40g
にんじん	60g
はくさい	160g
もやし	40g
厚揚げ	80g
キムチ	30g
チンゲン菜	80g
にんにく	3g
中みそ	大さじ1, 1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
水	適量

### ■作り方

- ① にんじんはいちょう切り、はくさいとチンゲン菜は、3cmぐらいのざく切りにする。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ 厚揚げは油抜きをして、短冊に切る。
- ④ 鍋に水と酒を煮立て、にんにく・豚肉・合鴨ボールを入れ、にんじん・厚揚げ・もやし・はくさい・チンゲン菜を順に加える。この時に中みそも半量入れておくとよい。
- ⑤ 最後に、残りの中みそ・みりん・キムチを入れて味をととのえる。



※チンゲン菜をにらにしてもおいしいです。

## マーボー豆腐 《給食のマーボー豆腐は野菜がたっぷり！》

■材料名 [4人分]	
豆腐	1丁
合びきミンチ	80g
干しいたけ	5g
ゆでたけのこ	40g
にんじん	80g
たまねぎ	200g
ねぎ	40g
しょうが	5g
にんにく	2g
サラダ油	小さじ1
豆板醤	少々
赤みそ	大さじ1強
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	少々
塩	少々
片栗粉	小さじ1
ごま油	少々

### ■作り方

- ① 干しいたけは、あらかじめもどしておく。
- ② 豆腐はさいの目切りし、下ゆでして水を切っておく。ねぎは小口切りにし、他の野菜はあらみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうが・にんにく・豆板醤を炒め、合びきミンチを入れて色が変わるまでさらに炒める。
- ④ ③に野菜を加えてさらに炒め、調味料を加え、味をつける。その中にゆでた豆腐を加え、少し煮る。
- ⑤ 味をととのえたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にねぎとごま油を入れる。



## 豚キムチ豆腐 《キムチ味で豆腐もたっぷり食べられます》

■材料名 [4人分]	
豚肉ももスライス	160g
白菜キムチ	120g
白菜	130g
豆腐	1丁
ねぎ	40g
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱

### ■作り方

- ① 白菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐は3cm角、ねぎは3cmくらいに切る。
- ③ 鍋にごま油をひき、豚肉を炒める。色が変わったら白菜・豆腐を入れて煮る。
- ④ キムチを③に入れ、調味料で味付けをし、仕上げにねぎを入れて一煮立ちさせる。



## チリコンカン 《メキシコ料理。大豆がたっぷり食べられます》

### ■材料名 [4人分]

牛肉ミンチ	60g
豚肉ミンチ	60g
ベーコン	20g
乾燥大豆	60g
サラダ油	少々
たまねぎ	240g
トマトホール	25g
にんじん	80g
マッシュルーム	50g
グリーンピース冷凍	30g
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々
ローリエ	少々
トマトケチャップ	大さじ2
トマトピューレ	大さじ2強
ウスターソース	小さじ1強
チリパウダー	少々
赤ワイン	小さじ1

### ■作り方

- ① 大豆は洗って一晩水につけておき、中火にかける。煮立ってきたら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。(水煮大豆を使ってもよい)
- ② たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、牛肉ミンチ・豚肉ミンチ・ベーコンを塩・こしょう・ローリエ加えて肉の色が変わるまで炒める。
- ④ たまねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤ マッシュルーム・トマトホール・ケチャップ・ピューレ・ウスターソース・砂糖を加えて煮込む。
- ⑥ ①を入れて、さらに弱火でコトコト煮込む。
- ⑦ チリパウダー・赤ワイン・グリーンピースを加えて仕上げる。



## ボルシチ 《ロシアの家庭料理。体が温まります》

### ■材料名 [4人分]

牛肉角切り	100g
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
ローリエ	少々
赤ワイン	大さじ1
じゃがいも	200g
たまねぎ	200g
にんじん	80g
キャベツ	200g
砂糖	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2

### ■作り方

- ⑨ 鍋にサラダ油を熱し、牛肉角切りと塩・こしょう、ローリエを加えて炒め、赤ワインと具材がつかれる程度の水を入れて煮込む。
- ⑩ にんじん・じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし切り、キャベツは2cmの角切りにする。
- ⑪ 別鍋にサラダ油を熱し、たまねぎとにんじんをさっと炒め、具がつかれる程度の水を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑫ じゃがいもを入れて、さらに煮込む。
- ⑬ 野菜が柔らかくなったら、①を加え、砂糖・ケチャップ・ソースで味を調える。
- ⑭ キャベツを入れて、さらに煮込む。

