

学校給食レシピ集



倉敷市立多津美中学校

調理の基本をおさえよう

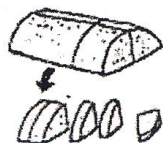
食品のおよその量と重さ

食品名	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200
塩（食塩・精製塩）	6	18	240
砂糖	3	9	130
しょうゆ・みそ・ みりん	6	18	230
油・バター	4	12	180
小麦粉	3	9	110
パン粉	1	3	40
かたくり粉	3	9	130
カレー粉	2	6	—
ケチャップ	6	18	240
マヨネーズ	4	12	190
ごま	2	6	—
米	—	—	170

(単位：g)

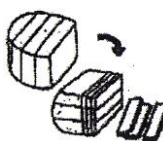
切り方の基本

いちょう切り



縦四つ割りにして
から端から切ってい
く。煮物は厚めに、
汁物は薄めに切ると
良い。

短冊切り



5~6 cmの長さに
切り、幅1 cm・厚さ
1~2 mmの短冊状に
切ったもの。繊維に
沿って切る場合が
多い。

ささがき



材料を回しながら
鉛筆を削るように薄
くそぎとったもの。
包丁をねかせ気味に
し、厚さが均一にな
るようにそぐこと。

玉ねぎのスライス



半分に切り、切り
口を下にする。
繊維に沿って薄切
りにする。輪切りの
ように薄切りにする
場合もある。

みじん切り



玉ねぎの場合、半
分に切り、切り口を
下にする。繊維に沿
って包丁目を入れた
後、繊維に垂直に細
かく切る。

小口切り



細長い材料を端か
ら薄く切ったもの。

目次

赤

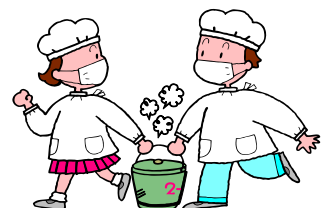
- ・ マーボー豆腐
- ・ いり豆腐
- ・ 豚キムチ豆腐
- ・ 厚揚げとキャベツの
甘辛みそ炒め煮
- ・ ポークビーンズ
- ・ いそ煮
- ・ さわらのゆずみそかけ
- ・ さわらの香味焼き
- ・ いわしの甘辛
- ・ ままかりの南蛮漬け
- ・ さんまの生姜煮
- ・ さばのレモンみそかけ
- ・ さばのみぞれかけ
- ・ さばの竜田揚げ
- ・ いかの照りじょうゆかけ
- ・ いかの煮つけ
- ・ がらえびのかき揚げ
- ・ 若鶏の梅みそ焼き
- ・ 若鶏とポテトのグラタン
- ・ 若鶏の甘辛
- ・ フライドチキン
- ・ 若鶏の薬味ソースかけ
- ・ 豚肉のロベールソース
- ・ 豚肉のバーベキューソース
- ・ 豚肉のオーロラソース
- ・ 焼き肉

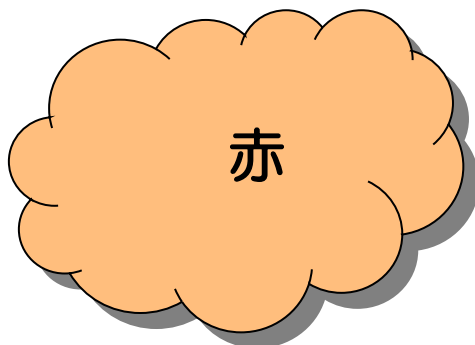
緑

- ・ 若竹煮
- ・ 筑前煮
- ・ きんぴら 2種
(ごぼう、れんこん)
- ・ 八宝菜
- ・ 肉みそおでん
- ・ ボルシチ
- ・ キムチ鍋
- ・ けんちん汁
- ・ きのこ汁
- ・ みそスープ
- ・ キャロットスープ
- ・ 秋野菜のシチュー
- ・ ぬた
- ・ たけのこの木の芽あえ
- ・ 切干大根のからしあえ
- ・ れんこんの梅肉あえ
- ・ 大豆とわかめのあえ物
- ・ 干草あえ
- ・ はりはり漬け
- ・ れんこんのサラダ
- ・ ひじきとちりめんのあえ物
- ・ 海藻サラダ
- ・ ナムル
- ・ 白菜の甘酢あえ
- ・ ごぼうと塩昆布の天ぷら
- ・ 一口かき揚げ

黄

- ・ 春の香りごはん
- ・ 夏野菜のカレー
- ・ みそ豚丼
- ・ 簡単カレーピラフ
- ・ 中華大豆ごはん
- ・ 岡山ずし
- ・ たこめし
- ・ ビビンバ
- ・ げためし
- ・ そぼろごはん
- ・ ぶっかけうどん
- ・ ちゃんぽん麺
- ・ みそラーメン
- ・ スパゲッティ
ミートソースかけ
- ・ ミートサンド
- ・ じゃがいものチーズ焼き
- ・ さつまいもと黒大豆の甘辛
- ・ 大学いも
- ・ オレンジゼリー
- ・ ブルーベリーマフィン
- ・ キャロットマフィン





☆「主に体の組織を作る」食品を使った献立☆

1 群 たんぱく質 … 魚, 肉, 卵, 豆, 豆製品

2 群 カルシウム … 牛乳, 乳製品, 小魚, 海藻



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]	
木綿豆腐	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
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
かたくり粉	小さじ1
ごま油	少々
豆板醤	少々

■作り方

- ① 干しいたけは、あらかじめ戻しておく。
- ② 豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにしておく。他の野菜類は荒みじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を炒め、肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ④ ③に野菜類を加え、さらに炒め、調味料を加えて味をつける。その中に茹でた豆腐を加え、少し煮る。
- ⑤ 味をととのえたら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、最後にねぎとごま油で仕上げる。

いり豆腐 《なつかしい給食の味》

■材料名 [4人分]	
牛肉ミンチ	80g
ごま油	小さじ1/2
豆腐	600g
にんじん(いちょう切り)	80g
たまねぎ(角切り)	120g
ゆでたけのこ(いちょう切り)	40g
じゃがいも(角切り)	80g
ねぎ(小口切り)	30g
干しいたけ(角切り)	2g
卵	80g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1 1/2

■作り方

- ① 豆腐は、ふきんに包んでしぼり、水を切っておく。
- ② 鍋を熱してごま油をひき、強火で牛ミンチをパラパラになるまで炒める。さらに、野菜を炒め、次にじゃがいもを入れる。しいたけの戻し汁と調味料を加えて中火で煮る。
- ③ ほぼ火が通ったら①を入れ、いり煮にする。
- ④ 最後に卵を溶いてまわし入れ、手早く炒りつけて卵に火を通し、ねぎを加えて仕上げる。

豚キムチ豆腐 <ピリ辛ッ給食人気メニュー>

■材料名 [4人分]	
豚ももスライス	160g
白菜キムチ	120g
白菜	130g
豆腐	400g
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 フライパンにごま油をひき、豚肉を炒め、色が変わったら白菜、豆腐を入れる。
- ④ キムチを③に入れ、調味料で味つけをし、仕上げにねぎを入れて、一煮立ちさせる。

* 給食では豆腐に火が通りにくいため、ゆでてから使用しています。

厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め煮 <ごはんがすすむ厚揚げ料理です>

■材料名 [4人分]		
豚ももスライス	100g	
サラダ油	小さじ1	
にんにく(みじん切り)	2g	
しょうが(みじん切り)	2g	
厚揚げ(角切り)	250g	
キャベツ(角切り)	250g	
玉ねぎ(角切り)	80g	
ねぎ(小口切り)	40g	
A	酒	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	赤みそ	小さじ2弱
豆板醤	少々	
かたくり粉	小さじ1弱	
ごま油	小さじ1/2	

■作り方

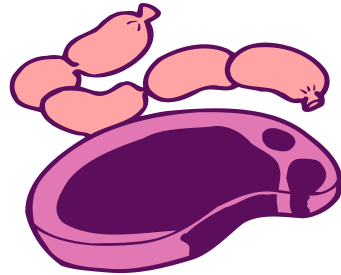
- ① 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を炒め、豚肉を入れて炒める。
- ② 玉ねぎ、キャベツを加え、さらに炒め、Aを加えて味をつける。さらに厚揚げを加え、厚揚げに火が通るまで煮る。
- ③ 味をととのえたら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、最後にねぎとごま油で仕上げる。

ポークビーンズ 《大豆がたっぷり食べられます》

■材料名 [4人分]	
大豆(乾燥).....	50g
豚肉.....	80g
ベーコン.....	10g
たまねぎ(角切り).....	200g
にんじん(いちょう切り).....	80g
キャベツ(角切り大).....	80g
じゃがいも(角切り).....	80g
サラダ油.....	小さじ1
トマトケチャップ.....	大さじ1強
トマトピューレ.....	大さじ1強
ウスターソース.....	大さじ1強
砂糖.....	小さじ1
塩.....	少々
こしょう.....	少々
赤ワイン.....	小さじ1
ローリエ.....	適量

■作り方

- ① 洗って一晩水につけておいた大豆を、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。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、ベーコンを塩・こしょう・ローリエでよく炒める。たまねぎを入れてよく炒める。
- ③ にんじん・たまねぎをさらに炒める。じゃがいもを加え、水を入れて煮る。
- ④ 大豆と調味料を加え、弱火でコトコト煮込む。
- ⑤ キャベツを加えてさらに煮る。



いそ煮 《ひじきを使った料理！お弁当にもどうぞ》

■材料名 [4人分]	
ひじき(乾燥).....	16g
若鶏肉.....	80g
にんじん.....	40g
大豆(乾燥).....	20g
さつま揚げ.....	40g
こんにゃく.....	80g
れんこん.....	60g
ごま油.....	小さじ1
砂糖.....	大さじ1弱
しょうゆ.....	大さじ1弱
みりん.....	小さじ1

■作り方

- ① ひじきはよく洗い戻す。
- ② 大豆は、たっぷりの水に一晩つけて戻し、やわらかく煮る。
- ③ 野菜はいちょう切り、さつま揚げ、こんにゃくは適当な大きさに切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、若鶏肉、ひじきを炒める。さらにこんにゃく、野菜、さつま揚げ、煮た大豆を加え、調味料と野菜が煮えるくらいの水も加えて中火で煮る。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなるまで煮含める。

さわらのゆずみそかけ 《ゆずみそは万能たれですよ！》

■材料名 [4人分]	
	さわら 70g……………4切れ
	塩……………少々
A	白みそ……………大さじ3
	砂糖……………大さじ1
	ゆず……………5g
	みりん……………小さじ1

■作り方

- ① さわらに塩をふり焼く。
- ② 鍋に白みそ・砂糖・みりんを加えて火にかけて、火から降ろす直前にゆずの絞り汁を加える。
(ゆずの皮を千切り又は、すりおろしたものをに入れてもよい。)
- ③ ①に②をかける。

さわらの香味焼き 《いつもと違った焼き魚を》

■材料名 [4人分]	
	さわら 70g……………4切れ
A	砂糖……………小さじ1
	しょうゆ……………大さじ1
	みりん……………小さじ1
	酒……………小さじ1
	ねぎ(小口切り) ……20g
	しょうが(すりおろす) ……………10g

■作り方

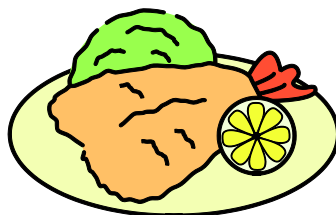
- ① さわらにAで下味をつける。
- ② 焼く。

いわしの甘辛 《節分にはいわしを！》

■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
	かたくり粉……………20g
	揚げ油……………適宜
A	砂糖……………小さじ1
	しょうゆ……………小さじ2
	みりん……………小さじ1

■作り方

- ① 開いたいわしをしょうが、しょうゆ、酒につけ込む。
- ② かたくり粉をつけて油で揚げる。
- ③ Aの調味料を火にかけて、ひと煮立ちしたら火を止め、揚げたいわしにかける。



ままかりの南蛮漬け <瀬戸内の郷土料理です>

■材料名 [4人分]		
ままかり	8尾	
塩	少々	
こしょう	少々	
かたくり粉	適宜	
揚げ油	適宜	
A	しょうが	5g
	ねぎ	10g
	レモン汁	小さじ1弱
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ1/2

■作り方

- ① ままかりに塩、こしょうをし、かたくり粉をつけて油で揚げる。
- ② しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ Aの材料をすべて合わせ、①を漬け込む。

さんまの生姜煮 <さんまは煮てもおいしいですよ>

■材料名 [4人分]	
さんま筒切り (50g)	4切
しょうが	10g
砂糖	大さじ11/2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ11/2
みりん	大さじ1
水	50cc

■作り方

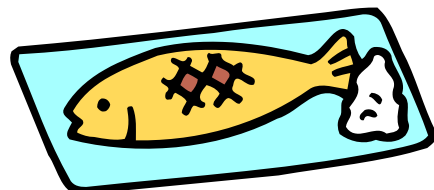
- ① しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に調味料と水を入れて煮立たせ、さんまを並べ、しょうがを入れて落としふたをして煮る。
- ③ 煮立ったら弱火にして、煮汁が少なくなるまでじっくり煮る。
(途中、煮汁をかける)

さばのレモンみそかけ <いろいろな魚に応用できます。白味噌を使うと上品に>

■材料名 [4人分]		
さば切身 (70g)	4切	
塩	少々	
サラダ油	適宜	
A	中味噌	大さじ11/3
	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 さばに塩をし、焼き物機で焼く。
- 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。



さばのみぞれかけ 《冬にはだいこんをたっぷり使って》

■材料名 [4人分]		
さば切身 (70g)	4切	
塩	少々	
酒	小さじ1	
かたくり粉	適宜	
揚げ油	適宜	
A	だいこん	140g
	ねぎ	10g
	うす口しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ 1/2

■作り方

- ① さばに塩をして、酒につけこんでおき、かたくり粉をつけて、油で揚げる。
- ② だいこんはおろし、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ Aを合わせてひと煮立ちさせる。
- ④ 揚げたさばに③をかける。

さばの竜田揚げ 《お弁当のおかずになります》

■材料名 [4人分]	
さば切身 (70g)	4切
しょうゆ	大さじ1
しょうが	10g
かたくり粉	適宜
揚げ油	適宜

■作り方

- ① さばはしょうゆとすりおろしたしょうがで下味をつけてしばらくおく。
- ② かたくり粉をつけて、油で揚げる。

いかの照りじょうゆかけ 《甘辛いたれで食欲が増します》

■材料名 [4人分]		
いか切り身 (60g)	4切	
塩	少々	
かたくり粉	適宜	
揚げ油	適宜	
A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	水	100CC
	すりおろししょうが	少々

■作り方

- ① いかに塩を振り、かたくり粉をつけて油で揚げる。
- ② Aの調味料を鍋に入れてさっと煮たて、①のいかにかける。

いかの煮つけ 《じっくり煮てやわらかく》

■材料名 [4人分]	
いか切り身 (60g)	4切
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
水	100CC

■作り方

- ① いかと調味料、水を鍋に入れ、落とし蓋をして中火で10分煮る。
- ② いかに火が通ったら、煮汁をいかにかけてながら煮詰める。

がらえびのかき揚げ 《下津井産のがらえびを使って地産地消！》

■材料名 [4人分]	
がらえび頭つき	120g
さつまいも	130g
ねぎ	15g
塩	少々
小麦粉	大さじ3
かたくり粉	大さじ1, 1/2
卵	1/2個
揚げ油	適宜

■作り方

- ⑥ がらえびは塩水で洗い、水気を切っておく。
- ⑦ さつまいもはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑧ ボールにがらえび、さつまいも、ねぎを加え、塩をふる。
- ⑨ ③に小麦粉、かたくり粉を振り入れ、卵を加えて軽く混ぜ、形を作り油で揚げる。

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]	
若鶏もも切り身 (70g)	4枚
しそ葉	5g
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1/4
サラダ油	適宜

■作り方

- ① 若鶏は、荒みじん切りにしたしそ葉・ねり梅・赤みそ・酒・みりんを合わせた調味料をもみ込み、下味をつける。
- ② 油を引いたフライパンかオーブンに肉を並べて焼く。

若鶏とポテトのグラタン 《手作りのホワイトルウで本格派》

■材料名 [4人分]	
若鶏もも(そぎぎり)	60g
むきえび	80g
じゃがいも	200g
にんじん	20g
たまねぎ	100g
マッシュルーム	40g
サラダ油	少々
塩	少々
こしょう	少々
バター	20g
小麦粉	20g
牛乳(豆乳)	150cc
A 〔パン粉	5g
粉チーズ	10g
グラタン皿	4枚

■作り方

- ① じゃがいもは5mmのいちよう切りにして水にさらし、硬めに茹でておく。
- ② にんじんは5mmのいちよう切り、たまねぎは1/4に切ってスライスする。マッシュルームもスライスする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎ、えびの順に火が通るまでいため、①を加えて塩、こしょうをしておく。
- ④ 別の鍋にバターを熱し、小麦粉をふりいれて弱火で滑らかな感じになるまでいためる。火からおろしてあら熱を取り、ルーに少しずつ牛乳を加えてのばす。
- ⑤ ③に④のルウを入れて混ぜる。
- ⑥ グラタン皿に⑤を盛り、Aをふりかけ200℃に温めたオーブンで約15分、表面が色づくまで焼く。

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]	
若鶏もも切り身(70g)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	適宜
A 〔砂糖	大さじ1, 1/3
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
カレー粉	小さじ1/3
水	大さじ1

■作り方

- ① 若鶏は塩・こしょうをして、かたくり粉をまぶし、揚げ油で揚げておく。
- ② Aの調味料を合わせ、弱火でひと煮立ちさせ、冷ます。
- ③ ①に②のたれをかける。

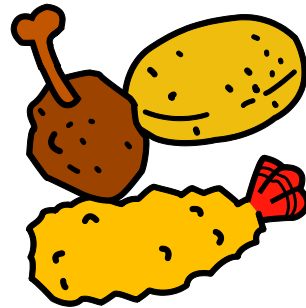
フライドチキン 《クリスマスといえばこれ！》

■材料名 [4人分]		
若鶏もも肉切り身 (60g)	4切	
A	塩	少々
	こしょう	少々
	しょうゆ	小さじ1
	赤ワイン	小さじ1
	カレー粉	少々
	ナツメグ	少々
	オレガノ	少々
	卵	1/4個
小麦粉	適宜	
揚げ油	適宜	

■作り方

- ① 若鶏に A を揉みこみ、30分程漬け込む。
- ③ 小麦粉を付けて油で揚げる。

☆小麦粉の代わりにコーンフレークやソーダクラッカーを砕いて使ってもおいしいです。



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	
かたくり粉	大さじ3強	
揚げ油	適宜	
A	しょうゆ	大さじ1, 2/3
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ2/3
	ごま油	大さじ1/2
	酒	大さじ1, 1/3
	ねぎ	30g
	しょうが	6g
にんにく	1g	

■作り方

- ① 若鶏は酒・しょうゆ・すりおろしたしょうがを合わせてもみ込み、かたくり粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- ② Aのしょうが・にんにくはすりおろし、残りの調味料と合わせて弱火でひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ③ ①に②のたれをかける。

豚肉のロベールソース 《給食にはこんな本格ソースも作っています》

■材料名 [4人分]

豚肉ロース (約 100g) ……………	4 枚	
塩……………	少々	
こしょう……………	少々	
かたくり粉……………	少々	
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	
A	トマトケチャップ……………	大さじ 1 ¹ / ₃
	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	
ねりがらし……………	少々	

■作り方

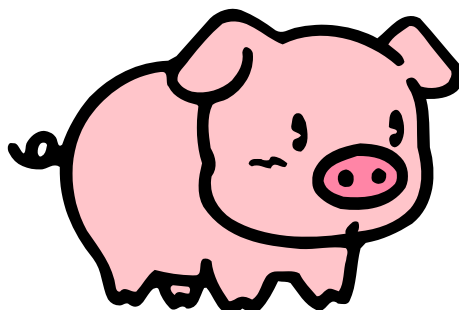
① 豚肉に塩、こしょうをし、かたくり粉をつけ油で揚げる。

＜ロベールソース＞

① たまねぎとマッシュルームは薄切りにする。

② バターでたまねぎをよく炒め、マッシュルーム、Aの調味料を加えて煮立て、最後にねりがらしを加える。

③ 揚げた豚肉に②のソースをかける。



豚肉のバーベキューソース 《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 ¹ / ₄
しょうゆ……………	大さじ 1 ¹ / ₃
みりん……………	大さじ 1
レモン汁……………	大さじ 1 ¹ / ₂
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 油をひいて①を焼く。

③ りんごをすりおろし、調味料を加えてひと煮立ちさせてバーベキューソースを作り、②にかける。

豚肉のオーロラソース 《昔はくじらのオーロラソースもありました》

■材料名 [4人分]

豚肉ロース (約 70g) ……………4 枚
 しょうが……………ひとかけ
 しょうゆ……………小さじ 2
 かたくり粉……………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、かたくり粉をつけて油で揚げる。
- ② 調味料を合わせて火にかけ、煮立ったら①に混ぜる。

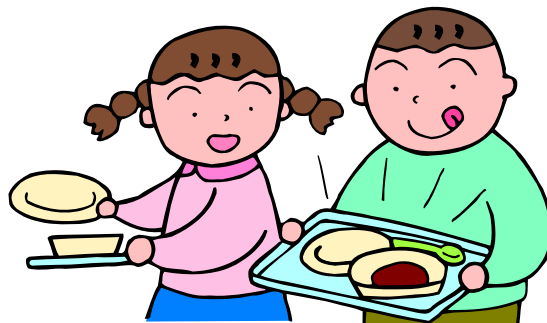
焼き肉 《手作りの焼き肉のたれで野菜もたっぷり食べられます》

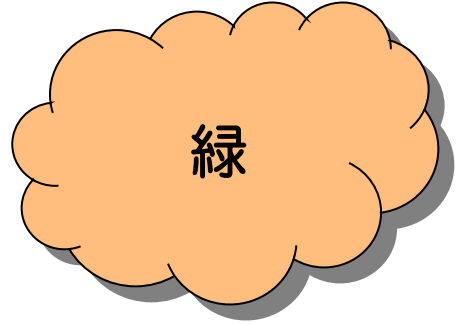
■材料名 [4人分]

豚肉ロース 70g……………4 枚
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 サラダ油……………少々
 キャベツ……………160g
 ピーマン……………40g
 たまねぎ……………120g
 サラダ油……………適量
 <たれ>
 にんにく……………ひとかけ
 しょうが……………ひとかけ
 にんじん……………15g
 たまねぎ……………15g
 りんご……………40g
 トマトケチャップ……………大さじ 2
 しょうゆ……………大さじ 1/3
 ウスターソース……………小さじ 2
 みりん……………大さじ 1/3
 砂糖……………大さじ 1/3
 赤味噌……………小さじ 2
 酒……………大さじ 1
 一味……………少々

■作り方

- ① 豚肉ロースは塩、こしょうをし、焼く。
 - ② キャベツ、ピーマンは角切り、たまねぎはくし型に切る。
 - ③ サラダ油で野菜を炒める。
- <たれ>
- ① にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんごはすりおろしておく。(ミキサーにかけてもよい。)
 - ② 鍋にAの調味料と①を入れて煮立てる。
 - ③ 肉と野菜にたれをかけていただく。

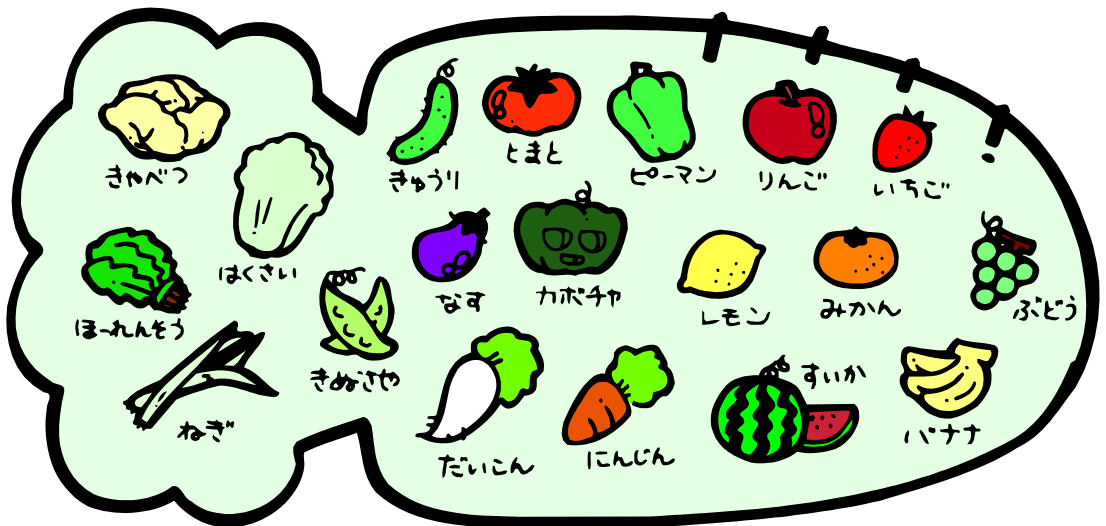




☆「主に体の調子を整える」食品を使った献立☆

3 群 カロテン … 緑黄色野菜（中まで色が濃い野菜）

4 群 ビタミンC … その他の野菜・果物



若竹煮 《春の旬を味わいましょう》

■材料名 [4人分]

たけのこ	300g
若鶏肉	120g
油揚げ	40g
にんじん	80g
じゃがいも	120g
塩わかめ	20g
さやえんどう	40g
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1½
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
塩	少々
水	300cc

■作り方

- ① 茹でたたけのこは大きめの一口大に切る。
- ② にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。油揚げは短冊に切る。
- ③ 鍋を熱して、サラダ油で塩わかめとさやえんどう以外の材料を炒めて、水を入れてしばらく煮る。
- ④ ひと煮立ちしたら、調味料を加えてさらに煮る。
- ⑤ 最後に、塩わかめと塩ゆでしたさやえんどうを加えて仕上げる。

<たけのこのゆで方>

- ① 穂先の皮の部分を斜めに切り落とし、縦に1本切り目を入れる。
- ② 鍋にたけのことたっぷりの水を入れ、たけのこ1本に対してひとにぎりの米ぬかとタカのつめを1本入れる。
- ③ 落としふたをして中火で約1時間茹でる。
- ④ 根元のかたい部分に竹串がスーッと通るようになったら火を止め、そのまま冷ます。
- ⑤ すっかり熱がとれたら、皮をむいてできあがり。



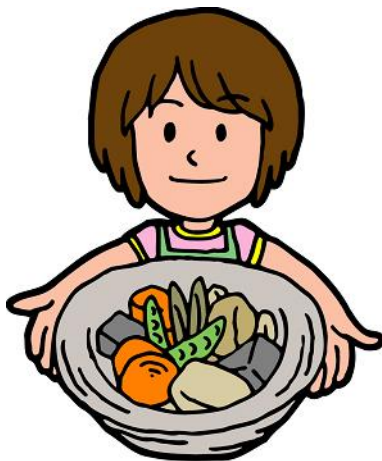
筑前煮 《根菜類がしっかりとれる九州の郷土料理を味わいましょう》

■材料名 [4人分]

若鶏もも肉	100g
サラダ油	適量
にんじん	40g
ごぼう	100g
じゃがいも	200g
れんこん	100g
こんにゃく	100g
大豆	20g
昆布(角切り)	12g
ちくわ(好みで)	60g
さやいんげん	40g
砂糖	小さじ4
しょうゆ	大さじ1½
みりん	小さじ1
塩	少々
水	300cc

■作り方

- ① 若鶏肉は大きめ一口大に切る。
- ② 大豆はよく洗い、水に一晩つけてから、たっぷりの水で煮る。(だいずの水煮又は、ドライパッツを使用すると便利です。)
- ③ にんじん・れんこん・ごぼうは乱切り、じゃがいもは太めのいちょう切りにする。ごぼう・じゃがいもは水にさらしておく。
- ④ さやいんげんは、軸側を少し切り落とし半分から1/3に切っておく。(下茹でしておく)
- ⑤ こんにゃくはスプーンでちぎるように、一口大にする(塩を振り、下茹でする)。
- ⑥ ちくわは乱切りにする。角切り昆布は表面の汚れを濡れ布巾で取り除き、水に浸しておく。
- ⑦ 鍋にサラダ油を入れ熱し、若鶏肉を炒める。
- ⑧ 肉が炒まったら、野菜を入れてサツといため昆布の戻し汁・水を入れて煮る。
- ⑨ ひと煮たちしたら、ちくわ・昆布・大豆と調味量を加えて煮含める。
- ⑩ 最後に、下茹でしていたさやいんげんを加えて火を止める。



きんぴら 二種 《地域食材の根菜類がしっかりとれる料理を味わいましょう》

① ごぼうのきんぴら

■材料名 [4人分]	
ごぼう	180g
にんじん	20g
こんにゃく	40g
さつま揚げ	40g
ピーマン	25g
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1 $\frac{1}{2}$
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1

■作り方

- ① ごぼうはさがきにし、水につけてあく抜きをしてから、水を切っておく。
- ② にんじん、ピーマンは線きり、さつまあげは短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、ピーマンの順に炒める。
- ④ 調味料を加え炒め煮する。

② れんこんのきんぴら

■材料名 [4人分]	
れんこん	200g
にんじん	20g
こんにゃく	40g
さつま揚げ	40g
ピーマン	25g
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1 $\frac{1}{2}$
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
ごま	小さじ1
七味	少々

■作り方

- ※ 作り方は①ごぼうのきんぴらと同じです。
- ※ れんこんはいちょう切りにします。



おいしいれんこんの見分け方

全体に太って丸みがあり、傷のないものがよい。
漂白していないものは黒っぽくて見た目が悪いが
日持ちはよい。

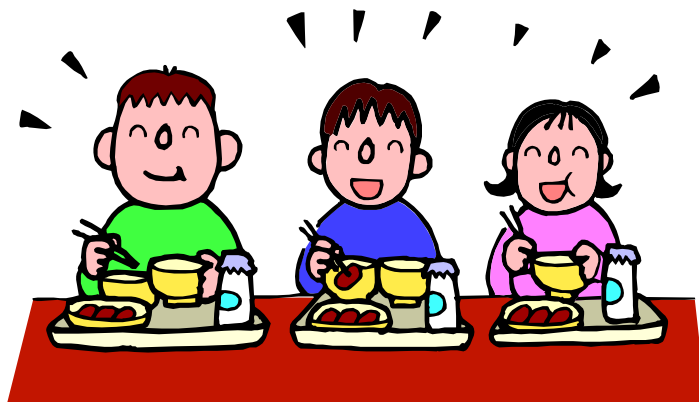
八宝菜 《野菜をたっぷり使って作りましょう》

■材料名 [4人分]

豚肉（もも）スライス	80g
冷凍えび	80g
冷凍いか	80g
たまねぎ（短冊）	160g
はくさい（短冊）	240g
しいたけ（薄切）	8g
たけのこ（ゆで）（短冊）	80g
にんじん（短冊）	80g
うずら卵	80g
ねぎ（小口）	40g
しょうが（みじん）	4g
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
かたくり粉	大さじ1

■作り方

- ① 鍋を熱し油を入れ、しょうがを炒め、豚肉に塩・こしょうをし、色が変わるまでよく炒める。
- ② にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこを順に炒める。
- ③ えびといかを加えさらに炒める。
- ④ 具が煮えたら、はくさい・ねぎを加え、しょうゆ入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 最後に水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。



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
赤みそ	40g
砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ1
さといも（一口大）	200g
にんじん（乱切り）	80g
だいこん（いちょう切り）	200g
こんにゃく（三角切り）	80g
厚揚げ（角切り）	200g
ちくわ（乱切り）	80g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
だし昆布	適宜

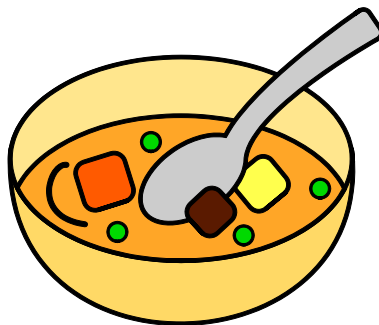
- 作り方
- ① 鍋にサラダ油を熱し、牛ひき肉を炒め、砂糖、赤みそを加えて煮る。
 - ② 昆布でだしをとる。
 - ③ ②のだし汁ににんじん、こんにゃくを入れて煮る。
 - ④ さといも、だいこんを入れる。
 - ⑤ 野菜が少し柔らかくなったら、調味料を入れ、厚揚げとちくわを入れて煮込む。
 - ⑥ ①の肉みそを入れて一煮たちさせ、火を止める。
(肉みそは、⑤の上にかけて食べてもおいしい。)



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

- 作り方
- ① 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を塩、こしょう、ローリエで炒め、赤ワイン入れ煮込む。
 - ② 別の鍋に、サラダ油を少々熱し、にんじん、たまねぎをさっと炒め、水を入れて煮込む。
 - ③ ②にじゃがいもを入れて、さらに煮込む。
 - ④ 野菜が柔らかくなったら、①を加え、砂糖・ケチャップ・ソースで味をととのえる。キャベツを入れて、さらに煮込む。



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
太もやし.....	40g
厚揚げ.....	80g
キムチ.....	30g
チンゲンサイ.....	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サイは、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、鴨ボールを入れ、にんじん・厚揚げ・太もやし・はくさい・チンゲンサイを順に加える。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。

☆チンゲンサイをニラにしてもおいしいよ

けんちん汁 《具だくさんのお汁、温まります》

■材料名 [4人分]	
豆腐.....	120g
若鶏肉.....	40g
つきこんにゃく.....	40g
にんじん(いちょう切り).....	60g
ごぼう(ささがき).....	60g
さといも(いちょう切り).....	80g
だいこん(いちょう切り).....	60g
油揚げ(短冊切り).....	20g
ねぎ(小口切り).....	20g
煮干し(だし).....	適宜
しょうゆ.....	大さじ1
塩.....	少々
ごま油.....	小さじ1/2

■作り方

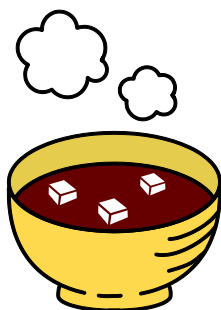
- ① 豆腐はふきんに包んで絞り、水気を切っておく。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ ごま油で若鶏肉を炒め、つきこんにゃく・にんじん・ごぼう・①の豆腐を炒める。
- ④ だし汁を入れて沸騰させ、油揚げ、さといも、だいこんを入れて煮る。
- ⑤ しょうゆと塩で味をととのえる。
- ⑥ 香り付けにごま油少々を入れて火を止める。

きのこ汁 《きのこが主役！季節の味》

■材料名 [4人分]	
えのきだけ	50g
なめこ	50g
本しめじ	50g
豆腐	1/2丁
ねぎ	30g
中みそ	大さじ1強
赤みそ	小さじ3
煮干し(だし)	16g
水	500cc

■作り方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② きのこ類は、いしづきを取り、子房に分けておく。
- ③ 豆腐はさいの目切りに、ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁を煮立て、豆腐・きのこ類を入れる。
- ⑤ 材料に火が通ったら、みそを入れ、仕上げにねぎを加える。



みそスープ 《栄養満点のスープを朝食にも！》

■材料名 [4人分]	
豆腐	1/2丁
にんじん	40g
たまねぎ	80g
じゃがいも	120g
ねぎ	30g
牛乳	40cc
中みそ	大さじ1強
白みそ	小さじ3
煮干し(だし)	16g
水	300cc

■作り方

- ① 煮干しでだし汁をとる。
- ② 豆腐はさいの目切り、にんじん・たまねぎは線切り、じゃがいもはいちょう切り、ねぎは小口切りに切っておく。
- ③ だし汁を煮立て野菜を入れる。
- ④ 野菜が煮えたら、豆腐を入れ、みそを入れる。
- ⑤ 牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、最後にねぎを入れる。



キャロットスープ 《にんじんたっぷり、栄養たっぷりのポタージュです》

■材料名 [4人分]	
ベーコン (1 cm幅)	20g
サラダ油	小さじ1/2
にんじん(1口大)	120g
たまねぎ(1口大)	160g
じゃがいも(1口大)	160g
パセリ(みじん切り)	5g
コンソメ	1個
ホワイトルー	60g
粉チーズ	小さじ2
牛乳	120cc
塩	少々
こしょう	少々
生クリーム	大さじ2

■作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンをカリカリに炒め取り出しておく。
- ② にんじん、たまねぎをよく炒める。
- ③ じゃがいもを炒め、水をひたひたに入れてコンソメを加えてコトコト煮込む。
- ④ ③をミキサーにかける。
- ⑤ ④に水少々をたして火にかけ、沸騰したら塩、こしょうで味をつける。
- ⑥ 牛乳を加え、ホワイトルーと粉チーズを入れてよく混ぜる。
- ⑦ ①とパセリを加え、最後に生クリームを入れて、火を止める。

秋野菜のシチュー 《旬の野菜がたっぷりに入ったおいしいシチューです》

■材料名 [4人分]	
若鶏肉	80g
ベーコン	20g
バター	小さじ1
にんじん	60g
たまねぎ	120g
かぶ	90g
さつまいも	130g
本しめじ	40g
冷凍グリーンピース	40g
塩	少々
こしょう	少々
ホワイトルー	30g
牛乳	150cc
粉チーズ	小さじ2
水	適量

■作り方

- ① 若鶏肉はひと口大に、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 野菜類は、大きさをそろえて大きめの角切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、ベーコンを炒め、次に若鶏肉を炒める。つづいてたまねぎをよく炒める。
- ④ にんじん・かぶを入れ、さっと炒めてから、材料がかぶる位の水を加えてひと煮立ちさせ、さつまいも・しめじを加え煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら、ホワイトルー・牛乳・粉チーズを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 仕上げに茹でたグリーンピースを散らす。

ぬた 《大人になると好きになる。》

■材料名 [4人分]	
わけぎ	120g
いか	80g
A	白みそ 大さじ 1
	酢 小さじ 1
	みりん 小さじ 1
	塩 少々
	砂糖 小さじ 1
ごま	大さじ 1

■作り方

- ① わけぎは、さっと茹でて冷まし、3cmに切る。
- ② いかは茹でておく。
- ③ ごまは炒り、よくする。
- ④ ③にAを加え、すり合わせる。
- ⑥ ④でわけぎといかをあえる。

たけのこの木の芽あえ 《春の香りを満喫。大人の味に挑戦》

■材料名 [4人分]	
たけのこ	120g
A	しょうゆ 大さじ 1/2
	みりん 大さじ 1/2
	砂糖 小さじ 1/2
いか	80g
木の芽	8枚
白みそ	小さじ 2
酒	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1
*みりんは火にかけてひと煮立ちさせて冷ましておく。	

■作り方

- ① たけのこは米ぬかですりおろし、茹でてあくを抜く。
- ③ たけのこさいの目切りにして、Aで煮て下味をつける。
- ④ いかは茹でておく。
- ⑤ 木の芽をすり鉢ですり、白みそ、酒、砂糖、みりんを加え、よくすり、木の芽みそを作る。
- ⑤ ④に②と③を入れてあえる。

切干大根のからしあえ 《切干大根にからしがピリッときいたあえ物です》

■材料名 [4人分]	
小松菜	120g
にんじん	40g
切干大根	12g
A	しょうゆ 小さじ 2
	砂糖 小さじ 2
	酢 大さじ 1
	からし 少々

■作り方

- ① 切干大根はきれいに洗い、食感が残る程度に茹でる。
- ② 小松菜は茹でて3cm位に切り、にんじんはせん切りにして茹でておく。
- ③ Aの調味料を合わせ、①②を入れてあえる。

れんこんの梅肉あえ 《給食では連島のれんこんを使っています！》

■材料名 [4人分]	
れんこん	150 g
小松菜	70 g
A	しょうゆ……………小さじ1/2
	みりん……………小さじ1
	砂糖……………小さじ1
	練り梅……………15 g
かつお節	適量

- 作り方
- ① れんこんはいちょう切り、小松菜はざく切りにする。
 - ② 調味料Aを合わせてひと煮たちさせて冷ます。
 - ③ れんこんと小松菜をそれぞれ茹でて水冷する。
 - ④ 野菜と調味料を和えてかつお節をまぶす。
☆練り梅は梅干をつぶして作ってもよい。
(量は好みにより加減する)

大豆とわかめのあえ物 《ツナが入って食べやすいあえ物です》

■材料名 [4人分]	
大豆(乾燥)	30 g
にんじん	40 g
チンゲンサイ	120 g
塩わかめ	12 g
まぐろ水煮	40 g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

- 作り方
- ① 大豆は洗って一晩水につけておき、中火にかけて煮立ってきたら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
 - ② チンゲンサイは2cm位、にんじんはせん切りにしてゆでておく。
 - ③ 塩わかめは水につけておき、1cm位に切る。
 - ④ 調味料を合わせ、まぐろの水煮と①②③を入れて混ぜる。

千草あえ 《ひと手間かけると野菜もさらにおいしく食べられます》

■材料名 [4人分]	
キャベツ	120g
チンゲンサイ	40g
もやし	40g
にんじん	20g
油揚げ	20g
A	砂糖……………小さじ1
	しょうゆ……………小さじ1/2
B	砂糖……………小さじ1
	しょうゆ……………小さじ1強
	塩……………少々

- 作り方
- ① チンゲンサイは2cmくらい、にんじんは千切りにして茹でる。
 - ② キャベツは千切りにし、さっと茹でる。もやしもさっと茹でておく。
 - ③ 油揚げは油抜きをして短冊に切りAでたく。
 - ④ Bを混ぜ合わせ、合わせ調味料を作っておく。
 - ⑤ 材料を全て混ぜ合わせる。

はりはり漬け 《しっかりかんで食べる》

■材料名 [4人分]	
花切り大根	20g
ひじき	小さじ1
にんじん	20g
しょうが	1g
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

■作り方

- ① 花切り大根はきれいに洗い、ぬるま湯で戻す。
- ② ひじきは洗って、水につけてもどし、さっとゆでる。
- ③ にんじん・しょうがは、千切りにする。
- ④ 調味料を合わせ、①と②を漬け込む。

れんこんのサラダ 《れんこんの和風サラダです》

■材料名 [4人分]	
れんこん	80g
酢	大さじ1
キャベツ	120g
にんじん	30g
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ5

■作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切りにし、酢を入れて茹でる。
- ② キャベツとにんじんは千切りにして、茹でておく。
- ③ しょうゆとマヨネーズを混ぜ、野菜とちくわをあえる。

ひじきとちりめんのあえ物 《カルシウムたっぷりのあえ物です》

■材料名 [4人分]	
ひじき	6g
A	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
しらす干し	30g
キャベツ	120g
水菜	80g
B	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

■作り方

- ① ひじきは洗って、たっぷるの水につけておく。ざるにあげて水気を切り、鍋に入れてAとひじきがかぶるくらいの水を入れて煮る。煮えたら、ざるにあげて、冷ます。
- ② しらす干しはフライパンでから炒りする。
- ③ キャベツは細切り、水菜は2cm幅に切り、それぞれゆでて流水で冷ます。
- ⑤ Bの調味料を合わせておく。
- ⑥ ①～③を④の調味料であえる。

海藻サラダ 《食物繊維が豊富でダイエットにもぴったり!》

■材料名 [4人分]

海藻ミック	4g
キャベツ	140g
もやし	40g
しらす干し	12g
まぐろ水煮	40g
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	小さじ2弱
ごま油	小さじ1/2
酢	大さじ1

■作り方

- ① 海藻ミックスは水で戻しておく。
- ② キャベツは線切りにする。
- ③ キャベツともやしをさっとゆでて、水にとり、水気をとる。
- ④ しらす干しはフライパンでから炒りする。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、合わせ調味料を作っておく。
- ⑥ 材料すべてを混ぜ合わせる。

☆夏場はもやしの代わりにきゅうりなど入れてもよい。

ナムル 《韓国のサラダです》

■材料名 [4人分]

いか(短冊切り)	80g
ほうれん草	120g
にんじん	40g
もやし	120g
ごま油	小さじ1
にんにく	少々
しろねぎ	1g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
塩	少々

■作り方

- ① いかは茹でておく。
- ② ほうれん草は洗って茹で、2cm幅に切った後、軽く水気を切っておく。
- ③ にんじんは、線切りした後茹でておく。
- ④ もやしを茹でる。
- ⑤ ごま油で、にんにくとねぎを炒め香りを出し、調味料を加えてひと煮たちさせて冷ます。
- ⑥ ①～④を⑤であえる。



白菜の甘酢あえ 《冬野菜をたっぷり使っていてとてもおいしい》

■材料名 [4人分]

白菜	240g
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
一味	少々
しょうが	2g
ごま油	1～2滴

■作り方

- ① 白菜は、茹でて1～2cmに切る。
- ② しょうがを千切りにして、調味料と一緒に煮て冷ます。
- ③ ①と②を混ぜる。



ごぼうと塩昆布のてんぷら 《しっかり噛むとおいしいよ!》

■材料名 [4人分]

ごぼう	120g
塩昆布	8g
小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
揚げ油	適宜

■作り方

- ① ごぼうは長さ5cmのひょうし木切にし、水にさらしてあくを抜き、水気を切っておく。
- ② 小麦粉と卵で衣を作り、ごぼうと塩昆布を加えてさっくりと混ぜ、油で揚げる。

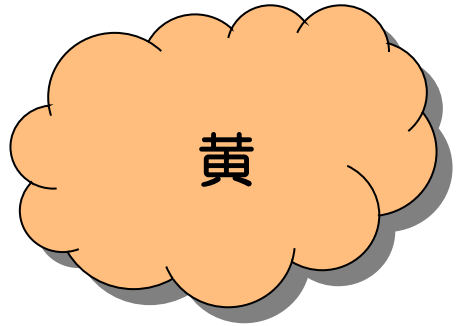
一口かき揚げ 《大豆入り!お弁当にもどうぞ》

■材料名 [8人分]

ひじき	4g
かぼちゃ	180g
大豆水煮	60g
しらす干し	20g
たまねぎ	140g
ねぎ	25g
小麦粉	80g
卵	1個
水	適量
揚げ油	適量

■作り方

- ① ひじきをもどし、水を切っておく。
- ② かぼちゃとたまねぎはせん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③ 小麦粉、卵、水で衣を作る。
- ④ ①②③の材料と大豆、しらす干しを④の衣と合わせる。
- ⑤ 人数分に分けて油で揚げる。



☆「主にエネルギーになる」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]	
若鶏肉手羽きざみ	60 g
たけのこ（生）	60 g
米ぬか・タカのみめ	
にんじん	40 g
生ふき	30 g
油あげ	30 g
さやえんどう	20 g
つきこんにやく	20 g
サラダ油	適量
かつおぶしだし	一握り
水	20 g
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1 1/2
塩	少々

■作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② たけのこは、米ぬかで茹でる。（水煮を使用しても良い。）
- ③ 生ふきは、板ずりし、さっと茹でる。
- ④ にんじんはいちょう切り、ふきは1cm幅に切る。
- ⑤ 油揚げは、油抜きをして細く切る。
- ⑥ さやえんどうは、筋をとり斜め切りをして茹でる。
- ⑦ こんにやくは、下茹でをする。
- ⑧ 鍋を熱して、サラダ油をひき、肉を色が変わるまでよく炒める。
- ⑨ にんじん、こんにやくを炒め、だしを加える。少し煮えたら、たけのこ、ふき、油あげを加え調味する。
- ⑩ ご飯に具を混ぜて、⑥を飾る。

<たけのこのゆで方>

- ① 穂先の皮の部分を斜めに切り落とし、縦に1本切り目を入れる。
- ② 鍋にたけのこたっぷりの水を入れ、たけのこ1本に対してひとにぎりの米ぬかとタカのみめを1本入れる。
- ③ 落としぶたをして中火で約1時間茹でる。
- ④ 根元のかたい部分に竹串がスーッと通るようになったら火を止め、そのまま冷ます。
- ⑤ すっかり熱がとれたら、皮をむいてできあがり。



夏野菜のカレー 《給食のカレーはどこが違うのかナゾです！》

■材料名 [4人分]	
牛肉	160g
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
にんにく	1片
しょうが	4g
ウスターソース	大さじ1 ¹ / ₂
トマトケチャップ	大さじ1 ¹ / ₂
粉チーズ	4g
カレールウ	50g
カレー粉	小さじ1 ¹ / ₂

■作り方

- ① にんじん・かぼちゃは角切りにする。
- 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 さやいんげんは2cm幅に切り、茹でておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して、にんにく・しょうがを香りがでるまで炒める。
- ⑤ ④に牛肉を入れ、塩・こしょう・カレー粉を入れよく炒める。
- ⑥ 次に、たまねぎをよく炒めて煮えにくいものからさやいんげん以外の野菜を炒める。
- ⑦ ⑥に水を加えて煮込む。
- ⑧ 調味料を加え、ルウを入れて弱火で煮込む。
- ⑨ 最後にさやいんげんを加え仕上げる。



みそ豚丼 《いろんな野菜で試してみては》

■材料名 [4人分]		
豚肉もも	180g	
サラダ油	小さじ1	
にんじん	40g	
玉ねぎ	120g	
なす	120g	
しいたけ	20g	
A	中みそ	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
	水	適量
ねぎ	12g	
ごま油	少々	

■作り方

- ① にんじんとなすはいちょう切り、玉ねぎとしいたけは細切りにする。ねぎは小口きりにしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎ、なす、しいたけを入れて炒める。
- ④ 混ぜ合わせたAを加えて、味をつける。
- ⑤ 最後にねぎとごま油で仕上げる。
- ⑥ ごはんに⑤をかける。

簡単カレーピラフ 《小松菜が入ってカルシウムがとれますよ》

■材料名 [8人分]	
米	720g(4.5カップ)
鶏肉	120g
ほたて貝柱	80g
サラダ油	小さじ1/2
バター	大さじ1
たまねぎ	170g
人参	90g
ひじき	10g
干ししいたけ	4g
小松菜	70g
しょうゆ	小さじ2
カレー粉	大さじ1弱
ターメリック	少々
コンソメ	2g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

■作り方

- ① ひじき、干ししいたけをもどしておく。
- ② 米を洗しておく。
- ③ 小松菜はゆでて、細かくきざしておく。
- ④ カレー粉は少量の水でとく。
- ⑤ たまねぎ、人参、しいたけも細かくきざむ。
- ⑥ 鶏肉、ほたて貝柱を小さくきざみ、サラダ油で炒める。
- ⑦ といだお米の中にカレー粉、ターメリック、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、水を入れ、よく混ぜる。
- ⑧ ⑦にひじきと⑤⑥の具材とバターを入れて炊く。
- ⑨ 炊き上がったら、小松菜を混ぜる。

中華大豆ごはん《大豆がしっかりとれて人気です》

■材料名 [4人分]	
ごはん	4人分
焼き豚	80g
ごま油	小さじ1/2
大豆	40g
干ししいたけ	6g
にんじん	40g
ねぎ	30g
ホールコーン	40g
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

■作り方

- ① 干ししいたけをもどす。
- ② 大豆は水で洗い、一晩水につけて茹でておく。
- ③ にんじん、干ししいたけを細かくきざむ。ねぎは小口切りにする。
- ④ 焼き豚を小さくきざみ、ごま油で炒める。
- ⑤ ④に③とホールコーンを加えて炒める。
- ⑥ ⑤に調味料とだいずを入れ、よく炒める。
- ⑦ 最後にねぎを加えて仕上げる。
- ⑧ ⑦をごはんに混ぜる。

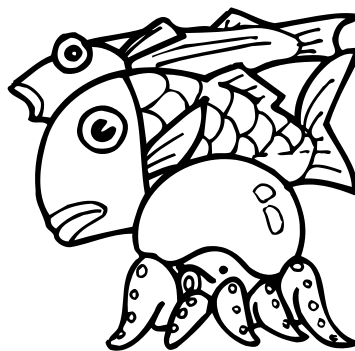
岡山ずし 《地場産物である魚介をつかった郷土料理です》

■材料名 [4人分]	
米	3合
A	米酢……………大さじ4 1/2
	砂糖……………大さじ5
	塩……………小さじ1 1/2
冷えび(大)	100g
	酒……………2g
	塩……………0.8g
冷いか	100g
	塩……………0.8g
	酒……………2g
れんこん	40g
にんじん	40g
かんぴょう	4g
ごぼう	40g
しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖……………大さじ1 1/2
	塩……………少々
みりん	小さじ1/2
しいたけ	6g
	砂糖……………大さじ1/2
	しょうゆ……………小さじ1
卵	80g
	砂糖……………大さじ1/2
	塩……………少々
サラダ油	2g
さやえんどう	20g

■作り方

- ① 冷凍えび、冷凍いかはそれぞれ塩・酒で下味をつける。
- ② れんこん、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ かんぴょうは水でもどして1cm幅に切る。
- ④ ごぼうはさがきにして、あく抜きをする。
- ⑤ ②～④を調味料で味をつける。
- ⑥ しいたけは甘辛く煮る。
- ⑦ 卵は錦糸卵にする。
- ⑧ さやえんどうは茹で、斜めに切る。
- ⑨ Aの合わせ酢を作り、一度煮立たせる。
- ⑩ ごはんをたき、合わせ酢と混ぜ、出来上がった材料を混ぜ合わせ、最後に錦糸玉子とさやえんどうを飾る。

※ その他にも下津井だこや鱈の酢漬けなど地場産物をたっぷり使うとおいしいです。



たこめし 《給食では下津井のたこを使って作っている郷土料理です》

■材料名 [4人分]	
ゆでたこ	120g
むきえだ豆	40g
A	酒……………小さじ1
	しょうゆ……………大さじ1 1/2
	みりん……………大さじ1/2
	塩……………少々

■作り方

- ① たこはAの調味料でさっと煮る。
- ② むきえだ豆は、塩をした熱湯に通し色よく茹でる。
- ③ ごはんに①と②を混ぜる。

ピビンバ <野菜・肉がたっぷり入って人気です>

■材料名 [4人分]		
牛肉(細切り).....	120g	
ごま油.....	小さじ1	
A	酒.....	大さじ1½
	砂糖.....	小さじ1
	しょうゆ.....	小さじ1
にんじん.....	60g	
チンゲンサイ.....	80g	
もやし.....	40g	
B	しょうが.....	4g
	にんにく.....	2g
	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の調味料で煮る。
- ② にんじんは、細切りした後茹でておく。もやしも茹でる。
- ③ チンゲンサイは洗って茹で、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の調味料を合わせ、火を通し、冷ます。
- ⑥ ⑤のタレで②③の野菜をあえて味付けする。
- ⑦ どんぶりにごはんを盛り、①の肉と⑥の野菜を彩りよく盛り付ける。

そばろごはん <ツナを使えばあっさり体に優しいそばろごはんができます>

■材料名 [4人分]		
ツナ缶(油漬け).....	200g	
A	砂糖.....	大さじ1½
	しょうゆ.....	大さじ1
	酒.....	小さじ1
	みりん.....	小さじ2
	ホールコーン.....	80g
さやいんげん.....	40g	
すて塩.....	少々	

■作り方

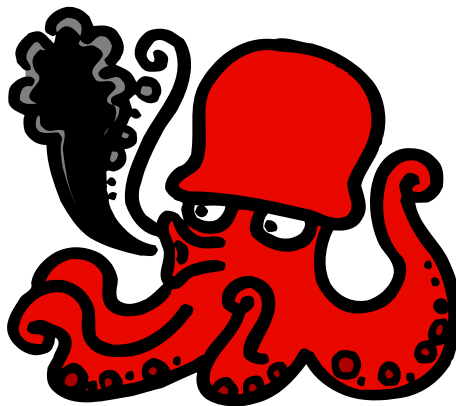
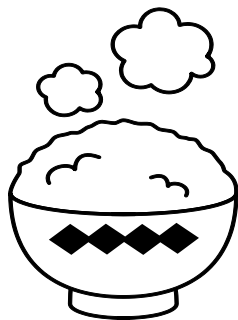
- ① ツナ缶はAの調味料を加えてそばろにする。
- ② ホールコーンは熱湯に通す。
- ③ さやいんげんはすじを取りさつと茹でて斜め切りにする。
- ④ ①~③をごはんの上にきれいに盛りつける。

げためし 《地場産物を使った一品です》

■材料名 [4人分]	
ごはん	4人分
ゲタミンチ	200g
しょうが	少々
ごぼう	80g
にんじん	40g
こんにゃく	80g
油揚げ	10g
サラダ油	大さじ 1
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 3
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 1
塩	少々
みつば	12g
煮干し(だし)	4g
水	150cc

■作り方

- ① 煮干しでだしをとっておく。
- ② しょうがはみじん切りにする。ごぼうはさがきにして酢水につけてあく抜きをする。にんじんは短冊切り、こんにゃくは下ゆでをして短冊切りにする。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがとゲタミンチを入れてよく炒める。さらにごぼう、こんにゃく、にんじんを入れて炒め、油揚げだし汁を加えて煮る。
- ④ あくを取り、調味料を加えてさらに煮込む。
- ⑤ 最後に刻んだみつばを入れて、火を止める。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかける。



ぶっかけうどん 《暑い夏にはもってこい!》

■材料名 [4人分]

ゆでうどん	4玉
しょうゆ	1/4カップ
みりん	1/4カップ
水	1, 3/4カップ
かつおぶし(だし)	1つかみ
こんぶ(だし)	適宜
ねぎ(小口切り)	20g
しょうが(りおろす)	1かけ
たまねぎ(みじん切り)	20g
もみのり	少々

■作り方

- ① かつおとこんぶでだしを取る。
- ② ①のだし汁に、しょうが・たまねぎを入れて温め、調味する。ねぎを散らす。
- ③ ゆでうどんを湯通しして、上に②をかける。
- ④ 最後に、もみのりを飾る。

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
豚もも肉	80g
しょうが	1片
サラダ油	小さじ1 ¹ / ₂
たまねぎ	130g
にんじん	65g
干ししいたけ	5g
もやし	85g
むきえび	60g
短冊いか	40g
かまぼこ	40g
チンゲンサイ	150g
白ねぎ	70g
さやえんどう	45g
酒	小さじ1 ¹ / ₂
しょうゆ	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ1
鶏がらスープ	720g

■作り方

- ① しょうがはすりおろす。たまねぎ、にんじん、チンゲンサイは細切り、干ししいたけは戻して細切り、かまぼこはいちょう切り、白ねぎは小口切り、さやえんどうは筋をとり、斜めに切る。
- ② 中華麺は茹でる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉としょうがを入れて炒める。
- ④ 白ねぎとさやえんどう以外の野菜を入れて軽く炒め、えび、いか、かまぼこも入れ、塩こしょうを加える。
- ⑤ 鶏がらスープを加え、ひと煮立ちしたら酒としょうゆで味をつける。
- ⑥ 白ねぎとさやえんどうを入れ、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ 器に茹でた麺を入れ、⑥を注ぐ。

みそラーメン 《具だくさんのラーメンです》

■材料名 [4人分]

焼き豚	60 g	
豚肉もも	80 g	
にんじん	60 g	
たまねぎ	120 g	
もやし	80 g	
キャベツ	120 g	
にんにく	1片	
A	しなちく (塩蔵)	60 g
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
ねぎ	40 g	
しょうゆ	大さじ1	
中みそ	大さじ4	
塩	少々	
酒	小さじ1	
鶏がらスープ	600 g	

■作り方

- ① しなちくは、水で塩抜きをする。
- ② 水気を切ったしなちくをAの調味料で煮る。
(市販のものでも良い)
- ③ にんじん・たまねぎ・キャベツは線切りに、
にんにくはすりおろし、ねぎは小口切りに
する。
- ④ 鶏がらスープに豚肉・焼き豚を入れ、火を
通し野菜を加え煮る。
- ⑤ 最後に、調味料を加えねぎを入れる。



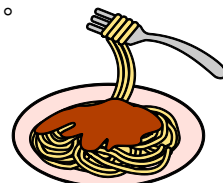
スパゲティミートソースかけ 《手作りのミートソースもこんなにおいしい》

■材料名 [4人分]

スパゲティ (乾)	400g
牛肉ミンチ	120 g
豚肉ミンチ	40 g
にんにく	1かけ
サラダ油	少々
たまねぎ	320 g
にんじん	1かけ
マッシュルーム	40 g
冷グリーンピース	30 g
ホールトマト缶	1/2缶
トマトケチャップ	60 g
粉チーズ	小さじ1, 1/2
ローリエ	少々
しょうゆ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1, 1/2
塩	少々
こしょう	少々

■作り方

- ① にんにく・たまねぎ・にんじんは、みじん切
りにする。
- ② 鍋を熱し、サラダ油をひき、にんにくを炒め
る。
- ③ 次に肉を色が変わり、パラパラになるまで十
分に炒め、たまねぎ・にんじんを入れさら
に炒める。(たまねぎを十分に炒めることで甘
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 調味料と粉チーズを加えてコトコトと煮込
み、茹でたグリーンピースも加え、塩ゆでし
たスパゲティにかける。



ミートサンド 《はさんで栄養満点！》

■材料名 [4人分]	
牛肉ミンチ	100g
豚肉ミンチ	60g
たまねぎ	170g
青ピーマン	50g
バター	6g
ハヤシルウ	35g
ケチャップ	35g
粉チーズ	12g
パン	4本

■作り方

- ① たまねぎ、青ピーマンはそれぞれみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、牛肉ミンチ・豚肉ミンチを入れ色が変わるまで炒める。
- ③ たまねぎ、青ピーマンを加えしんなりするまでよく炒める。
- ④ ハヤシルウ、ケチャップで味をつける。
- ⑤ 最後に粉チーズを入れて仕上げる。
- ⑥ 切り目を入れたパンに⑤をはさんで出来上がり。

☆キャベツやきゅうりなどを一緒にはさんでもよい。

☆食パンでもよい。

じゃがいものチーズ焼き 《お弁当のおかずに見えるよ》

■材料名 [4人分]	
じゃがいも	240g
塩	少々
こしょう	少々
ロースハム	80g
たまねぎ	50g
ピーマン	60g
ミックスチーズ	60g
紙カップ小判型	4枚

■作り方

- ① じゃがいもを短冊切りにして茹でる。水気を切り、熱いうちに塩・こしょうで味付けする。
- ② たまねぎ・ピーマン・ロースハムを線切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ④ カップに①③を分けて入れる。
- ⑤ ミックスチーズを上のにのせて、オーブンでチーズがとろけるくらいに焼く。

さつまいもと黒大豆の甘辛 《給食で人気のメニューです》

■材料名 [4人分]	
さつまいも	240g
黒大豆	50g
かたくり粉	小さじ1
揚げ油	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
カレー粉	少々

■作り方

- ① さつまいもは角切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ② 黒だいは水ですっと洗い茹で、かたくり粉をつけて揚げる。
- ③ ①の水切りをしっかりとした後、揚げる。
- ④ 調味料を合わせ、ひと煮立ちさせてたれを作る。
- ⑤ ②、③を④にからめる。

大学いも 《シンプルだけどなつかしい》

■材料名 [4人分]	
さつまいも	240g
揚げ油	
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
水	大さじ1/2

■作り方

- ① さつまいもは乱切りにする。
- ② ①を油で揚げる。
- ③ 調味料を煮立て②を入れてからめる。

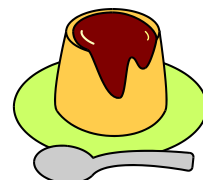
オレンジゼリー 《おやつに作ってみよう》

■材料名 [10個分]	
糸寒天	7g
水	500cc
ゼラチン	小1
オレンジジュース	350cc
砂糖	80g
カップ (90cc)	10個

■作り方

- ① 寒天はきれいに洗いに水につけておく。
- ② ゼラチンは、水でふやかしておく。
- ③ ①を火にかけ、寒天が溶けたら砂糖を加えて溶かし、オレンジジュースを加える。
- ④ 火を止めて②を入れ溶かす。
- ⑤ あら熱をとってカップに入れ、冷ます。

☆ぶどうジュースで作ってもおいしいです。



ブルーベリーマフィン 《目に優しいブルーベリー入りのマフィンです》

■材料名 [4人分]	
小麦粉	60g
ケーキミックス	30g
ベーキングパウダー	2.4g
砂糖	30g
卵	30g
牛乳	50cc
バター	10g
ドライブルーベリー	12g
アルミカップ	

■作り方

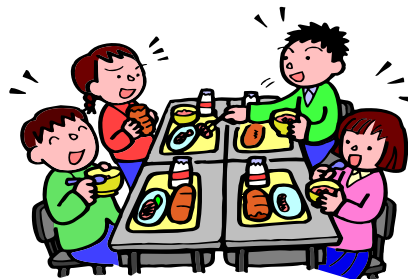
- ① 小麦粉・ケーキミックス・ベーキングパウダーを混ぜて2～3回ふるいにかけておく。
- ② バターは湯せんで溶かし、卵・砂糖・牛乳を加えよく混ぜておく。
- ③ ②に①とドライブルーベリーを加え、サックリと混ぜる。
- ④ ③をカップに入れ、180℃に熱したオーブンで15～20分焼く。

キャロットマフィン 《カロテンたっぷり！本当ににんじんなの？》

■材料名 [4人分]	
小麦粉	40g
ケーキミックス	40g
ベーキングパウダー	1.6g
砂糖	20g
卵	30g
牛乳	30cc
バター	10g
にんじん	25g
カットチーズ	40g
アルミカップ	

■作り方

- ① 小麦粉・ケーキミックス・ベーキングパウダーを混ぜて2～3回ふるいにかけておく。
- ② にんじんをすりおろしておく。
- ③ バターを湯せんで溶かし、卵・砂糖・牛乳を加えよく混ぜておく。
- ④ ③に①、②、カットチーズを加え、サックリと混ぜる。
- ⑤ ④をカップ入れ、180℃に熱したオーブンで15～20分焼く。



「まごわやさしいヨ」を毎日の食事に取り入れよう!

まめ
大豆・小豆などの豆製品、大豆の加工品など



ごま
ごまやピーナッツなどの種実類



わかめ
わかめ、ひじき、のりなどの海藻類



やさい
緑黄色野菜、その他の野菜



さかな
さけ、さば、あじ、小魚など



しいたけ
しいたけ、しめじ、えのきたけなどのきのこ類



いも
じゃがいも、さつまいも、さといもなどのいも類



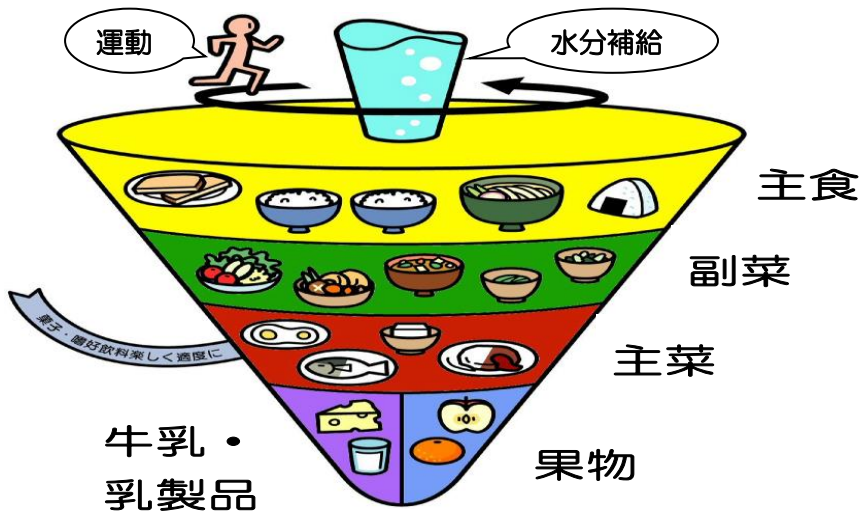
ヨーグルト
ヨーグルト、チーズ、牛乳などの乳製品



「ま・ご・わ・
や・さ・し・い・ヨ」
の食品を組み合わせることで栄養
バランスのよい食事をとり、
健康長寿をめざしましょう。



コマが回り続ける食生活を
しましょう。



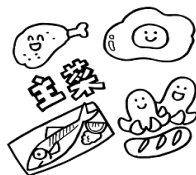
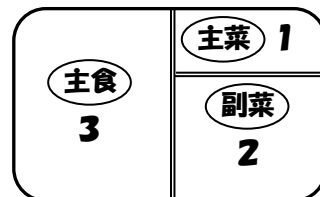
お弁当作りのポイント

point 1 主食：主菜：副菜の割合は 3：1：2

お弁当箱には下の図のように

主食：主菜：副菜＝3：1：2 の割合で詰めます。

- 主食とは、ご飯・パンなどの炭水化物が多いもので、主にエネルギー源になります。
- 主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質の多いもので、主に体を作るもとになり、おかずの中心になるものです。
- 副菜とは、野菜・果物などビタミンや無機質が多いもので、主に体の各機能を調節します。



point 2 お弁当箱に詰める料理に気を付ける

- ★ 油を多く使った料理は 1 品まで（炒め物、揚げ物などが重ならないように注意）、塩分の多い料理も 1 品までにして、生活習慣病予防を心掛けましょう。
- ★ 冷めてもおいしいものを入れましょう。作ったばかりならおいしいものでも、時間がたつにつれて味が落ちるおかずはお弁当には向きません（例：肉のあぶらが白く固まるなど）。
- ★ 仕切りはアルミカップの代わりにレタスなどを使うと彩りが良くなります。
- ★ 冷凍食品や前日の夕食の残りなどを上手に活用しましょう。前日に作ったものは、レンジなどで熱を通し、冷ましてから詰めましょう。

point 3 衛生に気を付ける

- ★ お弁当箱に詰める時は、完全に冷めてからにしましょう（ご飯は、お弁当箱に詰めてから冷ますとよいでしょう）。
- ★ 腐りやすいものは避け、よく加熱しましょう。
- ★ 温かい部屋や日光の当たるところに置かないようにしましょう。
- ★ 保冷剤を上手に活用しましょう。お弁当箱の上や横に保冷剤が触れるように包むと良いでしょう。

食事のマナーを身に付けた大人になろう

皆さんが社会に出ると、いろいろな場面で、いろいろな人と食事をする機会があると思います。そんな時、恥をかかないためにも、今から食事のマナーを身に付けておきましょう。

～正しい配膳を身に付けよう～

配膳の基本は・・・

- ・主食（ご飯、パンなど） ⇒ 左
- ・汁物 ⇒ 右
- ・主菜（肉や魚などおかずとなるもの）
副菜（あえものやサラダなど） ⇒ 向こう側



正しい配膳が身に付いていると、食事をするとき、何を組み合わせて食べるとよいか分かり、バランスのよい食事をとることができます。つまり、**正しい配膳を身に付けると皆さんの健康にもつながります。**

～食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつしよう～

「いただきます」

食べ物は、もともと動物や植物の体の一部です。

「いただきます」には、それらの「命をいただきます」という意味があります。



「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走様」と書き、「馳」も「走」も「駆け回る」という意味があります。「ごちそうさま」には「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回ったりしてくださいます、ありがとうございました。」という意味が含まれています。



「おはようございます」「こんにちは」「さようなら」などのあいさつと同じように、食事のときにもあいさつがきちんとできる大人になりましょう。**きちんとあいさつをすることで、きっと心も成長します。**

～正しいはしの使い方を身につけよう～

<はしのとり方>



① 右手で箸の真ん中あたりを取り上げる。



② 左手を箸の下側に軽く添えるようにする。

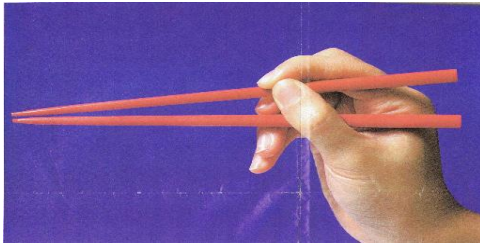


③ 右手を右の方に滑らせ、手のひらを返して、下から持つ。

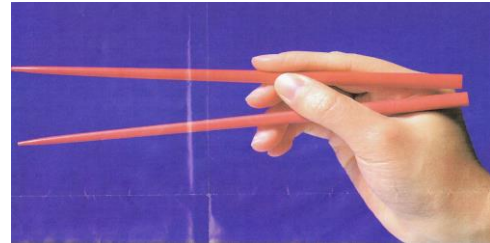


④ 箸を正しく持ち、添えていた左手をとる。

<はしの持ち方>

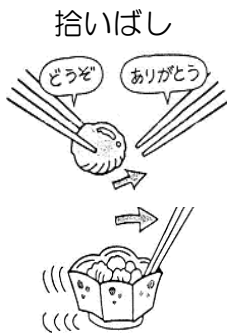


① 箸の上が手の甲から1 cmくらいはみ出るように軽く持ちます。人差し指と中指で上の箸を支え、薬指で下の箸を支えます。



② はしの先を広げるには、人差し指と中指を伸ばし、上側の箸だけを上げるようにします。

～気をつけよう！はし使いのタフ～



拾いばし



刺しばし



さぐりばし



寄せばし



ねぶりばし



渡しばし

おはしを置く時は、はし置きに置きます。はし置きがない時は、はし先をお盆のふちにかけるようにして置きましょう。

食事の時は、一緒に食べている相手や作ってくれた人に嫌な印象を与えないよう気を付けましょう。

将来、皆さんがマナーをきちんと身に付けた大人になって、いろいろなところで活躍することを願っています。



