

いつも給食を美味しく食べていただきありがとうございます。臨時休校にあたりお昼のメニューにお困りの際にはお子さんと一緒に学校給食を作ってみませんか？

学校給食レシピ

4人分

【油麩丼】 宮城県の郷土料理で食べやすいどんぶりものです。

ごはん4杯 鶏小間肉60g 玉ねぎ200g 人参50g 干しいたけ1枚
仙台麩20g 卵 2個 グリンピース20g 砂糖 大匙1 醤油 大匙1・1/2 油
小匙1 片栗粉 小匙1 水40cc

- ①玉ねぎはスライス、人参、戻した干しいたけはいちょう切りにします。
- ②鍋に油を熱し鶏肉を炒め、玉ねぎ、人参も炒め、しいたけ、水を加えます。
- ③野菜が煮えたら砂糖、醤油で味付けし、更に麩を加え煮含めます。
- ④③に水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、溶き卵を加え、グリンピースをいれます。

【コスタリカライス】コスタリカではよく食べる豆の料理で彩が鮮やかです。カレーのようにごはんにもそえます。

鶏肉 120g 水煮大豆 80g 玉ねぎ 200g マッシュルーム水煮 60g 唐辛子
少々 パプリカ（赤・黄）各20g ピーマン20g トマト缶20g ケチャップ 大
匙2強 オリーブ油 小匙1 中農ソース 大匙1弱 デミグラソース 大匙1弱

- ①玉ねぎは粗みじん、ピーマンは0.8cm角に切り、茹でておきます。
- ②鍋にオリーブ油を熱し鶏肉を炒め、玉ねぎ、マッシュルームも炒め、水を加えて煮ます。
- ③ スープストック・調味料で味を調えます。
- ④ ③に片栗粉でとろみをつけ、赤・黄パプリカ・ピーマンを彩よく加え仕上げます。

【キムタクごはん】長野県の栄養士さんが考案した、たくあんとキムチを使った料理です。

米240g 塩 少々 ごま油 小さじ1杯 豚肉100g ねぎ60g たくあん60g
白菜キムチ60g ごま小さじ2杯 酒 小さじ1杯 醤油 小さじ1杯 弱水1・1/2C

- ① 鍋にごま油を入れて加熱し、豚肉を炒めます。
- ② ①に小口切りしたねぎ、白菜キムチ、刻みたくあんを加えます。
- ③ 酒、醤油を入れよく煮含め、煎ったごまを加えます。具と煮汁を分けます。
- ④ 煮汁と塩を入れて米を炊き、炊きあがったごはんにも具をのせて蒸らします。
- ⑤ よく混ぜていただきます。

【ゼリーフライ】行田市のご当地グルメです。コロッケより簡単です。

じゃがいも180g おから60g ねぎ20g 玉ねぎ20g 人参12g 油 適宜
パン粉小匙2 小麦粉 大匙3弱 塩・こしょう少々 ウスターソース大匙1・1/2

- ①じゃがいもはゆでてつぶしておきます。人参・玉ねぎ・ねぎはみじん切りにします。

- ②鍋に油を熱して人参・玉ねぎ・ねぎを炒め、汁気を取り荒熱をとります。
- ③①と炒めた野菜・おから・小麦粉・パン粉・塩・胡椒を混ぜ合わせ小判型にします。
- ④③を揚げ、ウスターソースをからめていただきます。

【キャラメルポテト】 大学芋と違ったおいしさです。

さつまいも 240g 油 適宜 バター 16g 砂糖 大匙4 塩 少々
アーモンド 12g 水 大匙1・1/3

- ①さつまいもを拍子切りして油で揚げます。
- ②砂糖・塩・バターを煮てたれを作ります。
- ③熱いうちに、たれとさつまいもとアーモンドをからめます。

【いがまんじゅう】 おまんじゅうは手作りして、レトルト赤飯で包むとかんたんです。

もち米 250g ささげ 25g 水 350cc あん 250g ホットケーキミックス
150g 水（耳タブ位のかたさになるように水の量は調節する） ごま塩 適量

- ① 鍋に洗ったささげと浸るくらいの水（分量外）を入れて火にかけます。
- ②ゆで汁に色がついてきたらゆで汁を捨て、分量の水を加えて、ささげが少し柔らかくなるまで煮ます。
- ③ゆで汁とささげに分け、茹で汁がさめたら、研いだもち米を入れ一晩おきます。
- ④ホットケーキミックスに水を加え手でこねます。生地を丸く平らにのばし、八等分に分けたあんののせ包み、まんじゅうを作ります。
- ⑤ もち米の水気を切り、ささげを加えて混ぜます。
- ⑥蒸気があがった蒸し器にぬれ布巾（クッキングシート）を敷いて⑤を入れ強火で約 10分蒸し赤飯を作ります。
- ⑦⑥の蒸し器にまんじゅうを入れ、うえにもち米をのせて中火で約 20分蒸します。
- ⑧赤飯でまんじゅうを包み、形をととのえ、ごま塩をふります。

【抹茶蒸しパン】 ホットケーキを使った蒸しケーキです。おやつにどうぞ！

ホットケーキミックス 100g 味付け小豆 30g 抹茶 小さじ1/2弱 牛乳 80cc
バター 小さじ2杯 砂糖 大さじ1・1/2杯 カップ4個

- ① バターは湯せんにかけて溶かします。
- ② ホットケーキミックス、抹茶、砂糖を混ぜ、溶かしバター、牛乳を加えてよく混ぜます。
- ③ カップにあずきを入れてから②を入れて蒸します。

【チキンのこんがり焼き】 ポテトチップスをまぜても美味しいですよ。

鶏肉切身 50g×4 塩・こしょう 少々 ノンエッグマヨネーズ 大さじ1強
パン粉 1/2C コーンフレーク 20g パルメザンチーズ 大さじ1強

- ①鶏肉に塩、こしょうで下味をつけ、マヨネーズをぬり、パン粉、コーンフレーク、粉チーズを混ぜ合わせ鶏肉にのせオーブンでやきます。

【カレーライス】 大好きなカレーライスです！

精白米280g 油16g バター 小匙2 小麦粉 大匙4 カレー粉 1/2弱 スープストック 小匙1 ケチャップ 大匙1強 ウスターソース 大匙2 油 小匙1 生姜、にんにく 少々 豚肉80g 玉ねぎ160g 人参80g ジャがいも200g すりおろしりんご8g こしょう 少々 炒め玉ねぎ20g 塩 少々 スキムミルク 大匙2

●ルウをつくります。

- ①鍋を熱し、油、バターを入れ、バターを溶かします。火をいったん止めて、ふるっておいだ小麦粉を加えます。(小麦粉とバターをしっかりとなじませることがコツです)
- ②バターをこがさないように30~40分間炒め続けます。とろとろになったらカレー粉を入れて10分間いためます。(弱めの火加減にすることがコツです。)

●カレーをつくります。

- ①鍋に油を入れ、みじん切りの生姜、にんにくを炒め、豚肉、人参、玉ねぎ、ジャがいもをいため、水を入れて加熱します。灰汁をとり、すりおろしりんご、炒め玉ねぎ、調味料を加え煮ます。さらにルウを入れて20分位煮込みます。
- ②水で溶いたスキムミルクを加え、塩、こしょうで味をととのえます。

【鶏肉のパプリカーシュ】 パプリカパウダーを使用してみましょう！

鶏肉角切り 200g マッシュルーム水煮40g 玉ねぎ160g トマト缶40g ピーマン20g にんにく 少々 パプリカ粉 小匙2 スープストック 小匙1 生クリーム 大匙1・1/3 こしょう 少々 赤ワイン 小匙1弱 油 小匙1

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、ピーマンはせん切りにします。
- ②鍋に油を入れ、にんにくを弱火で炒め、香りがでたら鶏肉を加えて炒めます。
- ③肉に火が通ったら、玉ねぎを加えていため、しんなりしたらマッシュルームを加え、ホールトマト、赤ワイン、スープストック、こしょう、パプリカパウダーで味付けし、生クリームを加え味をととのえます。最後にピーマンを加えます。

【チリコンカーン】 トマト味の料理は塩分少なめに出来上がります。大豆も沢山食べられます。

大豆120g 豚ひき肉60g 玉ねぎ120g 人参40g にんにく 少々 赤ワイン 小さじ1弱 油 小さじ1強 トマトフォンデュ60g ケチャップ 大匙2強 ウスターソース 大匙2強 塩 こしょう オレガノ チリパウダー 少々

- ①沸騰した湯に大豆を入れ茹でます。(吹きこぼれに注意し、湯の中の大豆が少し踊る位の火かげんで、2時間程度茹でるとやわらかくなります。) みじん切りのにんにく1cm角に切った玉ねぎを入れ、すき通るまで炒めます。
- ②5cm角に切った人参、ひき肉、赤ワイン、オレガノを加えてよく炒め合わせます。
- ③トマトフォンデュ、ケチャップ、ウスターソース、やわらかくなった大豆を入れよく煮ます。塩、こしょうで調味し、チリパウダーを加えます。

【揚げじゃがのそぼろ煮】 昔から好評献立でした。フレンチポテトでもOK！

じゃがいも 320g 油 大さじ1/2 人参 80g 玉ねぎ 120g 干しいたけ 4g
たけのこ水煮 40g むき枝豆 12g 豚挽肉 100g 砂糖 大さじ1・1/2
醤油 大さじ1・1/2 片栗粉 小さじ1弱

- ①じゃがいもは一口大に切り素揚げします。人参はいちょう切り、玉ねぎ、たけのこはスライス、干しいたけは戻してスライスします。むき枝豆はボイルしておきます。
- ②鍋に油を入れ、豚ひき肉、玉ねぎをよく炒めます。そこに人参、カレー粉を加えて更に炒めます。玉ねぎ、たけのこ、干しいたけの順に炒め、野菜の水分で蒸し煮にします。(足りなければ水を加えます。)
- ③砂糖、醤油で味をととのえ、弱火にして煮含めます。
- ④③に揚げたじゃがいもを加えなじませ、水どき片栗粉を加えむき枝豆を散らします。

【手作りがんも】 えびのかわりにひき肉でもいいですね がんもが嫌いな人もオッケーです。

豆腐 1/3 丁 ひじき 少々 むきえび 40g 生姜 少々 人参 15g
A (卵1個 片栗粉 大匙3 酒 小1強 醤油 小匙1 塩小匙1/3) 揚げ油 適宜

- ① 豆腐は水きりしておきます。
- ② 人参は粗みじん、むきえびは細かく切っておきます。ひじきは戻しておきます。
- ③ 豆腐をよくすりつぶします。ひじき、人参・むきえび・Aを加え混ぜ合わせます。
- ④ ③を8個に丸め、揚げ油を170℃に熱し、揚げます。

【さつまいものごまだんご】 レンジで簡単、ごまだんごです！

さつまいも 250g 砂糖 50g 卵1個 いらごま 100g バター大さじ1 小麦粉大さじ4

- ① さつまいもは皮をむき1cmの暑さに切って電子レンジで7分位加熱し、つぶします。
- ② ①に砂糖・卵黄・バターを加えてよく混ぜ丸めます。
- ③ 小麦粉を大6杯の水で溶いたものに②をくぐらせ、ごまをつけます。
- ④ 器に②を並べ、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱します。
- ⑤ ラップをとり、団子を裏返しするとおいしくいただけます。冷めてからいただきます。

【パンせんべい】 チーズがとけてフランスパンがせんべいようになります。

フランスパンバケット適宜 スライスチーズ8枚

- ① フランスパンを1.5cmの幅に切り、上にスライスチーズをのせレンジにかけます。