

学校給食



おすすめレシピ

平成30年3月
安曇野市学校
栄養士会

材料や作り方でわからないことがありましたら、担当の給食センターの栄養士へお問い合わせください。

ツナピラフ

【材料（おとな4人分）】

材料名	分量
炒め油	適量
たまねぎ	1/2個（90g）
にんじん	2cm分（20g）
ホールコーン	大さじ2（20g）
グリーンピース	大さじ2（20g）
ツナ缶	60g
塩	小さじ2/3
うすくちしょうゆ	少々
白こしょう	少々
ごはん	茶碗 4杯分

【作り方】

- 1 たまねぎは薄い半月切りにする。
- 2 にんじんは小さめのさいの目切りにして、さっと火を通しておく。
- 3 フライパンに油を熱し、たまねぎを透き通るまで炒める。
- 4 他の野菜、ツナを入れて炒め、味付けをする。
- 5 4を炊き上がったごはん混ぜる。

にんじん、ホールコーン、グリーンピースは冷凍ミックス野菜で代用してもよいです



たこめし

【材料（おとな4人分）】

材料名	分量
蒸しだこ	90g
にんじん	2cm分（20g）
干しいたけ	1～2枚（3g）
たけのこ水煮	30g
うすくちしょうゆ	大さじ2弱
酒	小さじ2
みりん	小さじ1強
さとう	小さじ1
塩	少々
むき枝豆	大さじ2（20g）
ごはん	茶碗 4杯分

【作り方】

- 1 蒸しだこは薄めの輪切りにする。
- 2 にんじんとたけのこ水煮は短冊切り、干しいたけはもどして薄切りにする。もどし汁はとっておく。
- 3 塩以外の調味料に1、2を入れ、しいたけのもどし汁をかぶるくらいまで入れて煮る。
- 4 塩で味を調節する。
- 5 4を炊き上がったごはん混ぜる。

むき枝豆は、筋を取り、さっとゆでて小さく切った きぬさやで代用してもよいです

キムタクごはん

【材料（おとな4人分）】

材料名	分量
炒め油	適量
豚肉 こま切れ	70g
白菜キムチ漬	60g
つぼ漬	60g
うすくちしょうゆ	小さじ1強
ごはん	茶碗 4杯分

【作り方】

- 1 白菜キムチ漬は1～2cmの長さに切り、つぼ漬は半月切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を火が通るまで炒める。
- 3 1を入れて炒め、味付けをする。キムチとつぼ漬の漬液も味も見ながら入れる。
- 4 5を炊き上がったごはんに混ぜる。

ホキのタルタルソース焼き

サケなど他の白身魚で作ってもおいしいですよ

【材料（おとな4人分）】

材料名	分量
ホキ	4切れ
塩（下味）	少々
たまねぎ	1/6個（30g）
ゆで卵	Mサイズ1個
タルタルソース	90g
★ピザ用チーズ	50g
白ワイン	小さじ1
白こしょう	少々
塩	少々
紙カップ	4個

【作り方】

- 1 ホキに塩で下味を付ける。
- 2 たまねぎはみじん切り、ゆで卵は粗めのみじん切りにする。
- 3 ★の材料をすべて混ぜ、4等分しておく。
- 4 紙カップに1を並べ、その上に3をかける。
- 5 180℃のオーブンで15～20分焼く。ソースが焦げる場合は、途中でアルミ箔を上にかぶせる。

厚揚げのごまみそかけ

【材料（おとな4人分）】

材料名	分量
厚揚げ	400g
みそ	大さじ2・1/2
さとう	大さじ3強
みりん	小さじ1強
★酒	小さじ1/2
黒すりごま	大さじ1・1/2
水	大さじ4
かたくり粉	適量

【作り方】

- 1 厚揚げはオーブンやグリルなどで焼く。
- 2 ごまみそダレを作る。
★のかたくり粉以外を鍋に入れて混ぜて煮立たせ、最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 3 1に2をかける。



ささみのレモンソース

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
鶏ささみ肉	4本
塩 (下味)	少々
白こしょう (下味)	少々
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
こいくちしょうゆ	大さじ1・1/2
さとう	大さじ3
★レモン汁	小さじ2
酢	小さじ1・1/2
かたくり粉	適量

【作り方】

- 1 鶏ささみ肉は筋を取り、塩、白こしょうで下味を付ける。
- 2 1にかたくり粉をまぶして、180℃の油で4分揚げる。
- 3 レモンソースを作る。
★のかたくり粉以外を鍋に入れて混ぜてさっと煮立たせ、水溶きかたくり粉で薄くとろみをつける。味が濃い場合は水を加えて調節する。
- 4 2に3をからめる。

かみかみサラダ

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
いかくん製	30g
キャベツ	葉2~3枚 (150g)
きゅうり	1/3本 (30g)
にんじん	3cm分 (30g)
セロリ	茎1/3本 (10g)
うすくちしょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
油	小さじ1
さとう	小さじ1/2
塩	少々

【作り方】

- 1 キャベツとにんじんはせん切り、きゅうりは小口切り、セロリは薄切りにする。
- 2 1をさっとゆでてから水で冷やし、水気を切る。
- 3 2、いかくん製をすべての調味料とあえる。

サラダは調味料とあえてからラップをして30分~1時間冷蔵庫でねかせると、さらに味がなじんでおいしくなります♪



ごまネーズサラダ

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
キャベツ	葉1~2枚 (60g)
ロースハム	1枚 (20g)
にんじん	2cm分 (20g)
さつまいも	1/2本 (120g)
きゅうり	2/3本 (60g)
塩	少々
白こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ4
白すりごま	大さじ1強

【作り方】

- 1 キャベツとにんじんはせん切り、さつまいもは厚めのいちよう切り、きゅうりは小口切り、ハムは短冊切りにする。
- 2 キャベツ、にんじん、きゅうりはさっとゆでてから水で冷やし、水分を切る。
- 3 さつまいもはゆでるか、電子レンジで加熱してから冷ましておく。
- 4 1、2を全ての調味料とあえる。

春雨スープ

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
乾燥マロニー	25g
豚肉 細切り	60g
干しいたけ	3枚 (6g)
たまねぎ	1/2個 (90g)
にんじん	4cm分 (40g)
えのきだけ	1/4株 (60g)
木綿豆腐	90g
とりがらだし	3カップ
酒	小さじ1
塩	少々
うすくちしょうゆ	大さじ2
白こしょう	少々
チンゲンサイ	1/2株 (50g)

【作り方】

- 1 干しいたけはもどして薄切りにする。もどし汁はとっておく。たまねぎは薄い半月切り、にんじんはせん切り、えのきだけは2cmの長さ、木綿豆腐は2cm角、チンゲンサイは1cmの長さにそれぞれ切る。
- 2 しいたけのもどし汁ととりがらだしの中に豚肉を入れてほぐし、煮えてきたらアクをとる。
- 3 マロニーとチンゲンサイ以外の食材を入れて煮る。
- 4 味付けをしてからマロニーを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 5 チンゲンサイを入れひと煮立ちさせる。

みそキムチスープ

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
煮干しだし汁	4カップ
鶏肉 小さめひと口大	60g
にんじん	3cm分 (30g)
白菜キムチ漬	60g
キャベツ	葉2枚 (120g)
酒	小さじ1
みそ	大さじ2・1/2
小松菜	1株 (30g)

【作り方】

- 1 にんじんは短冊切り、白菜キムチ漬は1~2cmの長さに切り、キャベツは短冊切り、小松菜は1cmの長さに切る。
- 2 だし汁の中に鶏肉を入れ、煮えてきたらアクをとる。
- 3 小松菜以外の食材を入れて煮て、味付けをする。
- 4 小松菜を入れひと煮立ちさせる。

料理をする前は
石けんで手洗いを
しましょう

