

学校給食 おすすめ 和食料理&かみかみ料理

令和元年6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。

歯ブラシ みずん
「かみかみ料理」についています

野菜収穫 みずん
「和食料理」についています

いかのレモンソース



【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
いか 天ぷら用	250 g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
┌ 砂糖	大さじ2
└ みりん	小さじ2
★ こいくちしょうゆ	大さじ1
┌ レモン汁	小さじ2

【作り方】

- 1 いかに かたくり粉をまぶし、180℃の油で3～4分揚げる。
- 2 ★のレモン汁以外の調味料を鍋に入れて火にかけ、砂糖が煮溶けたらレモン汁を加えてひと煮立ちさせる。
- 3 1に2をからめる。

豚肉のカレー揚げ



【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
豚もも肉 (角切り)	500 g
┌ 塩	少々
└ 白こしょう	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
☆ 砂糖	大さじ1・1/2
└ カレー粉	小さじ1/3

【作り方】

- 1 豚肉に★の調味料で下味をつける。
- 2 1にかたくり粉をまぶして180℃の油で4分ほど揚げる。
- 3 ☆の調味料を鍋に入れて火にかけ、煮立たせる。
- 4 2に3をからめる。



鶏ごぼうごはん



【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
米	2.5合
炒め油	適量
鶏もも肉	90 g
ごぼう	1/4本 (50 g)
にんじん	3cm分 (30 g)
しめじ	1/3パック (30 g)
油揚げ	30 g
むき枝豆	30 g
こいくちしょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2

【作り方】

- 1 ご飯を少しかために炊く。
- 2 鶏もも肉はこま切れ、ごぼうはささがき、にんじんは粗みじん切り、しめじは株を落としてほぐし、油揚げは小さめの短冊切りにしておく。
- 3 むき枝豆はさっとゆでておく。(枝豆の代わりにさやえんどう、さやいんげんでもよい。)
- 4 油で2を炒める。
- 5 4に調味料を入れ、煮含める。
- 6 炊きあがったごはんに、3、5を混ぜ込む。

かじきのかりん揚げ

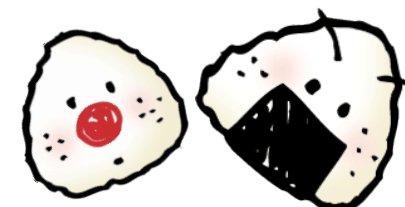


【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
かじき	350 g
┌ おろししょうが	小さじ1
★ こいくちしょうゆ	小さじ1
└ 酒	小さじ1
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
┌ 砂糖	大さじ2・1/2
☆ みりん	小さじ1
└ こいくちしょうゆ	小さじ2
白いりごま	小さじ2

【作り方】

- 1 かじきを1.5cmの角切りにして、★の調味料で下味をつける。
- 2 1にかたくり粉をまぶして、180℃の油で4～5分揚げる。
- 3 ☆の調味料を煮立たせる。
- 4 2、3、白いりごまをからめる。



煮干しだし

【材料】みそ汁用 おとな4人分

水 600ml
煮干し 10～15尾 (6g)

【作り方】

- 1 煮干しの頭とはらわた (黒い部分) をとり、水に30分～1時間つける。
- 2 沸騰しないように弱火でコトコト30分煮る。

時間がない時は、みそ汁の具材と一緒に沸騰させないように煮てもとれます。

かつお&昆布だし

【材料】すまし汁用 おとな4人分

水 600ml かつお節 6g 昆布 2cm (6g)

【作り方】

- 1 昆布の表面を濡らしたキッチンペーパーでふき、水に30分～1時間つける。
- 2 中火にかけて沸騰直前でこんぶを取り出し、そこにかつお節を入れて弱火で5～6分煮る。

かつお節だけでとる場合、沸騰させたお湯にかつお節を入れ、5～6分煮ます。



和風だしの
とりかた

ほたてとわかめのスープ



【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
かつおだし	2カップ
干しいたけ	1～2枚 (3g)
にんじん	3cm分 (30g)
えのきたけ	1/3袋 (60g)
たけのこ水煮	60g
ほたて水煮缶	30g
酒	小さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1・1/2
塩	少々
白こしょう	少々
小松菜	1/2株 (30g)
乾燥カットわかめ	大さじ1 (生わかめは40g)

【作り方】

- 1 干しいたけは洗って戻してせん切りにし、戻し汁もとっておく。
- 2 にんじん、たけのこはせん切り、えのきたけは根元を落として食べやすい長さに切る。小松菜は1cmの長さに切る。
- 3 かつおだしの中に、しいたけ、しいたけの戻し汁、にんじん、えのき、たけのこを入れて煮る。
- 4 ほたて水煮缶を汁ごとと、塩と白こしょう以外の調味料を入れる。
- 5 小松菜、わかめを入れてひと煮立ちさせ、塩と白こしょうで味を調節する。

のり酢あえ



【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
もやし	2/3袋 (130g)
きゅうり	1/2本 (90g)
にんじん	2cm分 (20g)
酢	小さじ1・1/2
うすくちしょうゆ	大さじ2/3
砂糖	小さじ2
きざみのり	4つまみ

【作り方】

- 1 もやしは洗い、きゅうりは斜め半月切り、にんじんはせん切りにする。
- 2 もやし、にんじんを茹でて冷やして水気を切る。
- 3 2、切ったきゅうり、調味料すべてをあえる。

木の葉丼の具



近畿地方で食べられている家庭料理です。具材が、舞い散る木の葉に見立てられた料理です。

【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
炒め油	適量
鶏もも肉	40g
長ねぎ	1/3本 (40g)
にんじん	4cm分 (40g)
油揚げ	25g
かまぼこ	40g

【作り方】

- 1 鶏もも肉はこま切れ、長ねぎは斜め薄切り、にんじんとかまぼこはいちょう切り、油揚げは短冊切り、みつばは1cmの長さに切る。
- 2 油で1のみつば以外を炒め、かつおだしと調味料を入れて煮る。

(右上につづく)

かつおだし	100ml
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1
みつば	1/2株
卵	3個

- 3 みつばを加えてひと煮立ちしたら、ときほぐした卵を流し入れて卵とじにする。

必ず入る食材は、かまぼこ、長ねぎ、たまごです。その他お好みでしいたけ、さつま揚げ、みつばなどを入れても作ります。

ませっこサラダ



【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
キャベツ	4～5枚 (180g)
きゅうり	1/2本 (90g)
にんじん	4cm分 (40g)
しらす干し	大さじ1
かつお節	3g
白いりごま	小さじ1
油	大さじ1/2
酢	大さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々

【作り方】

- 1 キャベツとにんじんはせん切り、きゅうりは斜め半月切りにする。
- 2 にんじんをさっと茹でて冷やして水気を切る。
- 3 2、その他の材料、塩と黒こしょう以外の調味料をあえて、最後に塩と黒こしょうで味を調節する。

サラダやあえ物の野菜は全てさっと茹でて冷やしておく、より給食に近い仕上がりになります。



五目きんぴら



【材料 (おとな4人分)】

材料名	分量
炒め油	適量
ごぼう	1/3本 (120g)
たけのこ水煮	60g
にんじん	1/4本 (60g)
こんにやく	40g
ゆで大豆	50g
さつま揚げ	40g
砂糖	大さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
白いりごま	小さじ2

【作り方】

- 1 ごぼう、たけのこ、にんじんはせん切り、こんにやくは太めのせん切り、さつま揚げは短冊切り、ゆで大豆は水気を切っておく。
- 2 油でごぼう、たけのこ、こんにやくの順に入れて、よく炒める。
- 3 他の材料と白いりごま以外の調味料を加えて炒め煮にする。
- 4 好みの噛みごたえになったら、火を止めて白いりごまをふる。

