

**R 4 前期給食委員会
体によい食材
おいしいレシピ ♪**

**R4前期給食委員会では
体によい「魚・豆・野菜」を
おいしく食べられる
給食メニューの
レシピ集を作りました！
ぜひ作ってみてください♪**

**魚などの
おいしいレシピ ♪**

【さわらの香草焼き】

『材料』

- さわら 4切れ
- 塩、こしょう 少々
- パン粉 大さじ5
- バジル粉 少々
- パセリ 少々
- にんにく 少量
- オリーブ 大さじ2

『準備』

- さわら…塩、胡椒で下味
- パセリ、にんにく…みじん切り
- パン粉、バジル、パセリ、にんにくを混ぜる



『作り方』

- ①トレーに★を薄く振り、その上にさわらを並べ、残りの★とオリーブ油をかける
- ②オーブンで焼く（200℃ 15分）

きびなごのチーズ揚げ

【材料】(4人分)

- きびなご 約20匹
- 小麦粉 大さじ1
- コーンスターチ 大さじ2
- 鶏卵 小さじ2
- 水 大さじ3弱
- 粉チーズ雪印 大さじ3
- 油（揚げ用）適量

【準備】

小麦粉、コーンスターチ、鶏卵、水、粉チーズを混ぜて衣を作る

【作り方】

きびなごに衣を絡めて油で揚げる
(160℃ 5分)



さばの竜田揚げ



【材料】(4人分)

- ・ 鯖 4切れ
- ・ 土生姜 一片
- ・ 酒 小さじ4
- ・ 醤油 大さじ2
- ・ 片栗粉 大さじ5
- ・ 油（揚げ用）適量

【準備】

土生姜…すりおろして、汁をしぼる。
鯖…土生姜のしぼり汁、酒、醤油で下味をつける。

【作り方】

- ①鯖の漬け汁を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。（170℃、8～10分）



煮魚(さば)

【材料】(4人分)

- さば切り身 4切れ
- 土しょうが ひとかけ
- ☆みりん 大さじ2
- ☆酒 大さじ2
- ☆さとう 大さじ4.5
- ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆水 適量



【準備】

○土しょうがをせん切りにする。

【作り方】

- ①鍋に☆の調味料と水(さばがつかうくらいの分量)、土しょうがを入れて、火にかける。
- ②煮立ってきたら、さばを入れて1時間程度煮る。
- ③火を止めて味を含ませる。

鯨の甘酢かけ



材料

1, 冷凍鯨	200g
2, 酒	小さじ2
3, 土生姜	少量
4, 片栗粉	大さじ2強
5, 小麦粉	大さじ2強
6, 油 (揚げ用)	適量
7, さとう	大さじ2
8, しょうゆ	大さじ2
9, 酢	大さじ1

準備

- 土生姜をすりおろして汁を搾る
- 鯨肉に酒と土生姜の搾り汁で下味をつける

作り方

- 1, 鯨の漬け汁を切り、粉をまぶして油で揚げる。 (160℃で7分)
- 2, 調味料を煮立てて、たれを作り「1」にかからめる。

ちくわのチーズ磯辺揚げ

【材料】(4人分)

- 焼きちくわ 2本
- 小麦粉 90g (大さじ10)
- 青のり 少量
- 粉チーズ雪印 大さじ2
- 水 1/2カップ
- 油 (揚げ用) 適量

【準備】

- 焼きちくわ・・・4分の1に切る。
- 小麦粉、青のり、粉チーズ、水で固め衣を作る。



【作り方】

- ①ちくわに衣を絡めて油であげる (160℃4分)

豆の

おいしいレシピ ♪

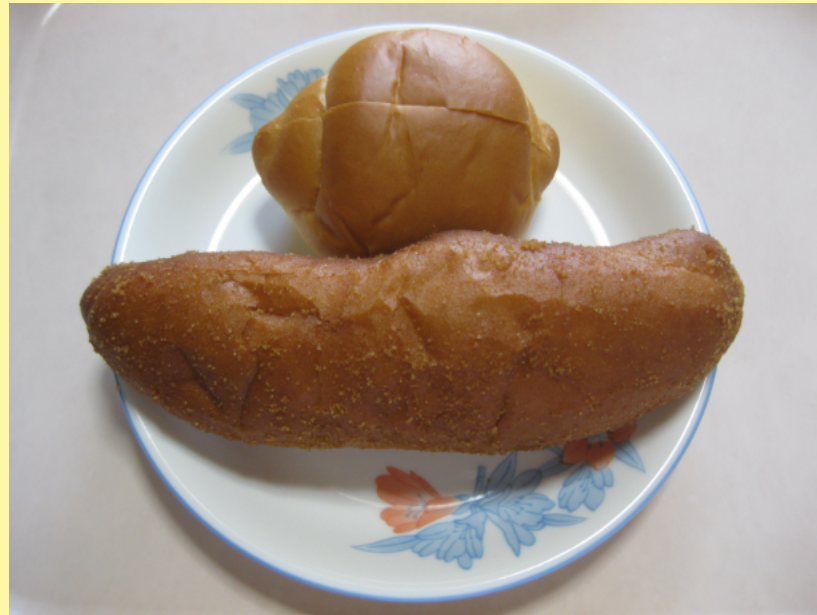
きなこパン

【材料】

- ・ パン（できれば甘くないもの） 4コ
- ・ 油（揚げ用）
適量
- ・ きな粉 大さじ1.5
- ・ さとう 大さじ1
- ・ しお 少々

【作り方】

- ①パンを油で揚げる。（200℃ 1分）
- ②油をよく切り、★をまぶす。



【準備】

きな粉、さとう、しおを混ぜておく（★）。

大豆とジャコの揚げ煮

材料

大豆（一晩水に浸けて戻したもの）

100g

片栗粉 大さじ1

田作り（かえりじゃこ）20g

油（揚げ用） 適量

さとう 大さじ1

醤油 大さじ1/2

白いりごま 適量

水 小さじ 1/2



作り方

- ①じゃこは素揚げにする。（175℃、1分）
- ②大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる（160℃、5分）
- ③さとう、しょうゆ、水を煮立ててたれを作る。
- ④①、②をたれに絡め、ごまをふる

チリコンカン

【準備】

- 玉ねぎとにんじんを角切り(1cm)にする。
- ジャガイモを角切り(1.5cm)にする。
- にんにくをみじん切りにする。

【作り方】

- ① 鍋に油を入れ、玉ねぎを炒める。
- ② ①と別の鍋に油を入れ、にんにく、牛ひき肉を炒め、オールスパイス、カレー粉を加え、にんじんと①を加え、さらに炒める。
- ③ 水を加えて煮て、ジャガイモ、大豆を加えて煮る。
- ④ 煮立ったら砂糖、塩、酒、醤油で調味し、ケチャップを加え煮込む。



【材料】

- 大豆(水煮) 200 g
- ひき肉(牛肉) 75 g
- 玉ねぎ 250 g (1玉)
- にんじん 50 g (1/3本)
- ジャガイモ 200 g (1.5個)
- カレー粉 3 g
- オールスパイス 0.2 g
- にんにく 少量
- 米ぬか油 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 酒 小さじ2
- ケチャップ 大さじ4
- 醤油 大さじ1/2
- 水 1カップ (200cc)

ドライカレー

『材料』

- ごはん4杯
- ひよこ豆（ドライパック50g）
- 牛ひき肉150g
- 玉ねぎ200g（1玉）
- ピーマン50g（2個）
- にんじん50g（1/3本）
- にんにく 少量
- 米ぬか油 小さじ2
- カレー粉 大さじ1
- しお 小さじ1
- ウスターソース 大さじ1.5
- ケチャップ 大さじ3



『準備』

玉ねぎ、にんじん…みじん切りにする。
ピーマン…みじん切りにし、ゆでて水にさらして冷ます。
にんにく…みじん切りにする。

『作り方』

- ① 釜に油を入れ、にんにくを炒め、ひき肉、玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
- ② ①に調味料を入れ、ひよこ豆を加え煮る。
- ③ ピーマンを加えて仕上げる。

**野菜の
おいしいレシピ ♪**

はりはりキムチ

材料

- 切り干し大根 20g
- 白菜キムチ 120g
- しらす干し 20g
- にら 1/10束
- 米ぬか油 小さじ1

準備

切り干し大根を水で戻し、さっと茹でる。
白菜キムチ水気を切る。
にらを2〜3cmの長さに切る。

作り方

- 1 フライパンに油を入れ、しらす、切り干し大根を炒める
- 2 白菜キムチ、にらを加えて仕上げたら出来上がり



キャベツのつるつる炒め



【材料】

ベーコン	20g
キャベツ	120g
マロニー	20g
米ぬか油	小さじ1
ニラ	40g
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
醤油	大さじ1
塩	少々
胡椒	少々

【準備】

- キャベツを短冊切りにする
- マロニーを茹でる
- ニラを3cmずつに刻む
- 砂糖、酒、醤油、塩、胡椒を合わせておく

【作り方】

1. フライパンに油を入れ、ベーコン、キャベツ、ニラ、マロニーを加えて炒める
2. 準備で合わせた調味料で、調味する。

ピリ辛センイ

〈準備〉

糸こんにゃく…ゆでて、4～5cmに切る
ゆでたけのこ…短冊切りにする
にんじん…3cm長さの千切りにする
にら…3cm長さに切る
土生姜…みじん切りにする

〈材料〉

豚肉スライス	50g
糸こんにゃく	125g
ゆでたけのこ	50g
もやし	75g (約1/3)
にんじん	25g (1/5本)
にら	15g
土生姜	少量
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ2弱
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1/2
豆板醤	少量

〈作り方〉

- ①フライパンにごま油を入れて、豚肉、糸こんにゃく、にんじん、たけのこを炒める
- ②さとう、しょうゆ、酒、豆板醤で味付けする。
- ③ニラを加えて仕上げる。

ABCスープ

準備

キャベツ…色紙切りにする
玉ねぎ、にんじん…1cmの色紙切りにする
パセリ…みじん切りにする

作り方

- ① 鍋に油を入れ、玉ねぎを十分に炒め、ベーコン、にんじんを加えてさらに炒める。
- ② ①に鶏がらスープを加えキャベツ、コーンを入れて煮、塩、こしょうで調味する。
- ③ ②にマカロニを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ パセリを加えて仕上げる。

材料

ベーコン 40g
アルファベットマカロニ 30g
キャベツ 50g
玉ねぎ 100g (1/2玉)
にんじん 40g (1/3本)
米ぬか油 大さじ1弱
冷凍ホールコーン 40g
パセリ 少量
鶏がらスープ 600ml
しお 小さじ1
こしょう 少々

とても美味しい人気メニューです



もやしのナムル

【材料】(4人分)

もやし 150g
ほうれん草
100g (1/2束)
焼きちくわ 25g
ごま油 少量
酢 小さじ2
醤油 大さじ1
白いりごま 小さじ2

【準備】

もやし…さっさと茹でて水で冷やし、絞っておく
ほうれん草…さっさと茹でて水で冷やして絞り、3cm長さに切る
焼きちくわ…薄く半月切りにする

【作り方】

①全ての材料を混ぜ、調味料であえる



麻婆なす

【材料】

豚ひき肉 100g
土生姜 少量
にんにく 少量
米ぬか油 小さじ1
玉ねぎ 150g(小1玉)
にんじん 75g(1/2本)
ゆでたけのこ 50g
干ししいたけ 2.5g
なす 300g (3~4本)
米ぬか油 大さじ1/2
にら 15g(1/5束)
さとう 大さじ2弱
しょうゆ 大さじ1.5
酒 小さじ2
赤みそ 大さじ2強
ごま油 小さじ1
豆板醤 3g
でんぷん 大さじ1弱
水 1/2カップ

【準備】

土生姜、にんにく…みじん切りにする。
玉ねぎ、にんじん、ゆでたけのこ、干ししいたけ…粗みじん切りにする。
なす…2cm長さのいちょう切りにし、油で炒めておく。
にら…1.5cm長さに切る。

【作り方】

- ①中華鍋に油を入れ、土生姜、にんにく、豚ひき肉、干ししいたけを炒め、玉ねぎ、にんじん、たけのこを加え、さらに炒める。
- ②①にさとう、しょうゆ、酒で味付けし、なすを加える。
- ③水で溶いた赤みそ、豆板醤を入れ、にらを加える。
- ④水溶きでんぷんでとろみをつけ、最後にごま油を回し入れる。

