

おすすめ給食レシピ ～給食で人気のメニューを紹介します。家庭にある食材で簡単にできるものがほとんどです。ぜひお試しください。

かしの琥珀揚げ

<材料> 4人分

- ・鶏もも肉…200g
- ※10g～15gに切る
- ・しょうが…少々
- ・しょうゆ大さじ1/2
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量

<作り方>

- ① しょうがは、みじんぎりにする
- ② 鶏肉にしょうが、しょうゆで下味をつける
- ③ 片栗粉で衣をつける
★揚げる直前につけてください
- ④ 170℃～175℃で5分程度揚げる

シンプルな味付けですが、とても人気があります。

フレンチサラダ

<材料> 4人分

- ・キャベツ…140g
- ・コーン…40g
- ・にんじん…20g
- ・ハム…32g
- ・さとう…1g
- ・酢…小さじ1と1/2
- ・しお…少々(0.1g)
- ・こしょう…少々

<作り方>

- ① キャベツ、にんじんは1cm×3cm程度の短冊切りにする
- ② 材料をすべてゆで、冷やしておく
- ③ 調味料を混ぜ合わせてドレッシングをつくり、②に和える

一度茹でているので、味が付きやすく食べやすいです。

切干し大根とじゃがいもの煮物

<材料> 4人分

- ・切干し大根…40g
- ・豚肉(スライス)…80g
- ・じゃがいも…200g(2, 3個)
- ・つきこんにゃく…120g
- ・にんじん…60g(1/2本)
- ・炒め油…適量
- ・さとう…小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・水…80cc

<作り方>

- ① 鍋に油を入れ、豚肉、こんにゃく、にんじん(いちょう切り0.5cm)を加えて炒める
- ② 切干し大根は水で戻し、下茹でしておき①に加え、水を加えて煮る
- ③ 切干し大根がやわらかくなったら、じゃがいも(角切り2cm)を加えて煮込み、砂糖としょうゆで味を調え仕上げる

ABCスープ

<材料> 4人分

- ・ベーコン…40g
- ・マカロニ…30g
- ・キャベツ…60g
- ・玉ねぎ…100g
- ・にんじん…40g
- ・炒め油…少々
- ・コーン…40g
- ・パセリ…少々
- ・チキンスープ…500cc
- ・塩…2.4g
- ・こしょう…少々

<作り方>

- ① 鍋に油を入れ、玉ねぎを十分炒め、ベーコン、にんじんを加えて炒める
- ② ①にチキンスープを加え、キャベツ、コーンをいれて煮て、調味する
- ③ ②にマカロニを加え柔らかくなったらパセリを加えて仕上げる

★マカロニは、ABCのアルファベットの形のものを給食では使用しています。

はりはりキムチ

<材料> 4人分

- ・切干大根…20g
- ・白菜キムチ…120g
- ・しらす干し…8g
- ・にら…8g
- ・油…少々

<作り方>

- ①切干大根は水でもどして、下茹でする
- ②白菜キムチは汁気を切る
※汁は後で味を調整するのに使います
- ③にらは2cm長さに切る
- ④フライパンに油を入れ、しらす、切干大根を炒め、キムチ、にらを加えてさらに炒める

味付けは、キムチの味と、しらす干しの塩分のみですが、
お好みのキムチで汁の量で調整してみてください。
学校のキムチは辛味の少ないものを使用しています。

卵とじ汁

<材料> 4人分

- ・卵…2個
- ・とうふ…1/4丁
- ・ほうれんそう…40g
- ・ねぎ…適量
- ・薄口しょうゆ…大さじ1
- ・塩…1g
- ・削り節のだし…500cc

汁に片栗粉を少しといていれると卵がきれいにちり、ふわっと仕上がります。

<作り方>

- ①豆腐はさいのめ切り
- ②ほうれん草は茹でて冷やし、3cmに切る
- ③ねぎは小口切りにする
- ④削り節でだしをとる
- ⑤だしを煮立て、豆腐を加えて調味する
- ⑥とき卵、ほうれんそう、ねぎを加えて仕上げる

ドライカレー

<材料> 4人分

- ・米…2合(麦 お好みで)
- ・ひよこ豆(ゆで)…10g
- ・牛ミンチ…120g
- ・たまねぎ…中1個
- ・ピーマン…1個
- ・にんじん…40g
- ・ニンニク…少々
- ・油…少々
- ・カレー粉 2.4g
- ・塩…2g
- ・ウスターソース…8g
- ・ケチャップ…24g

ごはんにかけても、パンにはさんでもおいしくたべられます!

<作り方>

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンを粗みじん切りにんにくをみじん切りにする
- ②鍋に油を入れ、にんにくを炒め、ひき肉を炒め、たまねぎ、にんじんを入れてさらに炒める
- ③調味料を入れ、ひよこ豆を加えて煮る
- ④仕上げにピーマンを加えて煮る

キャベツと豚肉のみそ炒め

<材料> 4人分

- ・キャベツ…120g
- ・豚肉…100g
- ・ピーマン…1個
- ・ねぎ・しょうが…少々
- ・酒…小さじ1
- ・赤みそ…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・豆板醤…お好みで

<作り方>

- ①キャベツは1×3cm程度の食べやすい大きさに切り、ピーマンは、千切りにする
- ②フライパンに油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、香りをだす
- ③豚肉を加えて炒め、キャベツを加える
- ④調味料を合わせておき、加える
- ⑥ピーマンを最後に入れて炒め、仕上げる